

Von Führung zu Inspiration: Coaching für authentisches Leadership



Dr. Christiane Ness

awareNess.Kiel@gmx.de

Breathwork

Die Basis

Atmen ist weit mehr als eine lebensnotwendige Funktion - es ist ein Weg zur tiefen Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung.

Inspiriert von der Holistischen Energie- und Atemlehre (HEAL®) nach Dr. Christina Kessler, eröffnet die Verbindung aus bewusster Atemarbeit und bewährter Coaching-Methoden einzigartige Chancen für persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung.



awareNess.Kiel@gmx.de



Authentisches Leadership

Der Atem kann als Schlüssel zur Freisetzung von Energien sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene genutzt werden.

Indem wir lernen, unseren Atem bewusst zu steuern und zu vertiefen, können wir Zugang zu unserer inneren Wahrnehmung finden. Dies ermöglicht nicht nur eine intensivere Selbstwahrnehmung, sondern auch die Chance, basierend auf unserer Intuition neue Ideen für unser berufliches Umfeld zu entwickeln.

Durch gezielte Atemübungen kombiniert mit effektiven Coaching-Methoden können Teilnehmer lernen, Stress abzubauen, ihre Emotionen besser zu regulieren und so ein gesteigertes Wohlbefinden zu erreichen.

awareNess.Kiel@gmx.de

Authentisches Leadership

Der ganzheitliche Ansatz von HEAL® verbindet alte Weisheiten mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bietet so eine fundierte und zugleich intuitive Methode zur Selbstentwicklung.

Diese Methode ermutigt dazu, den Weg der persönlichen Entfaltung in Verbindung und Freiheit zu beschreiten.

So wird die Kunst des Atmens zu einer Reise, auf der wir nicht nur lernen bewusster zu atmen, sondern auch, unser Leben mit mehr Achtsamkeit, Klarheit und Freude zu gestalten.



awareNess.Kiel@gmx.de

Über mich



Mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung als Führungskraft in Wissenschaft und Wirtschaft, biete ich individuelle Coaching-Sessions und Workshops an.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht dabei die persönliche Weiterentwicklung meiner Kunden.

Als Raum für meine Arbeit wähle ich häufig die Natur und nutze ihre entspannende Wirkung.

awareNess.Kiel@gmx.de

amo ergo sum



awareNess.Kiel@gmx.de