

Silke Nachtigahl

DAS
COACHING
FÜR DICH

körper-energetisch-
orientiert



Was möglich ist

In deinem Sinne klären wir einfache und komplexe Herausforderungen, entwickeln neue Perspektiven und Möglichkeiten und stärken deine innere Mitte und deinen persönlichen Ausdruck. Thema für dein Coaching kann alles sein, was dich beruflich und persönlich herausfordert, an deine Grenzen bringt — und Alles, was dir am Herzen liegt.

Silke Nachtigahl

COACHING KOMMUNIKATION ENERGETISCHE KONZEPTE

In deinem Coaching begleite ich dich herzlich individuell mit den zu deinem Anliegen passenden Methoden. Dazu gehören aktives Hören, Reflektion, dynamische spielerische sowie energetische Elemente, Bewegung, Kreativtechniken, Methoden zur Selbstregulation sowie Module aus dem Körper-, Sprech- und Stimmtraining und Embodiment. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Energie- und Körperwahrnehmung.

Dabei ist es mir wichtig, einen sicheren und spielerisch freudvollen Raum für deine Entwicklung zu gestalten und dir Impulse zu vermitteln, die du selbstständig anwenden kannst.

Das Coaching für dich dauert eineinhalb Stunden. Vorab telefonieren wir, um dein Anliegen zu besprechen. Bitte schreibe mir eine Mail oder rufe mich zur Verabredung an.

+49 176 23215155
kontakt@silkennachtigahl.de