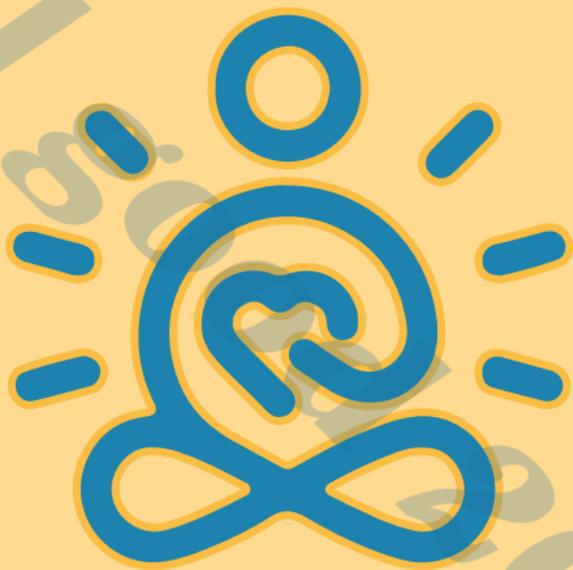


2025
Gutscheinheft OWL



feel good

feel good 2025



Willkommen bei dem Gutscheineheft der besonderen Art.

Sich selbst etwas Gutes tun und Vorhaben umsetzen, dafür brauchen wir manchmal einen Impuls oder eine Erinnerung – zum Beispiel dieses feel good Gutscheineheft.

Es ist einzigartig und gespickt mit verschiedenen feel good - Angeboten, die inspirieren, beseelen, beflügeln und fühlen lassen.

Ein Gutscheineheft für alle, die auf der Suche nach feel goods sind, daran erinnert werden wollen und die, die einen kleinen Anreiz brauchen, um ins Tun zu kommen.

In diesem Sinne, viel Freude damit – denn,
das Leben ist zu kurz für irgendwann!



Work + Live = Lovebalance

Mit dem Feierabend - Besuch im Malkeller des Kinderkunsthause „Nanny Netty“ verbindet sich ein besonderes Selbsterlebnis.

Ziele, Vorgaben, Erwartungen an die Garderobe gehängt, geht es über 13 „Rollen - Stufen“ hinab in den Keller. Unten angekommen, erwartet Dich der Palettentisch mit 40 wunderbaren Farbstimmungen. Du wählst aus, der Pinsel taucht ein und Deine Wege beginnen. Im Hier und Jetzt - weit weg von Können - und Schön Sein Müssen, nur vom Palettentisch zur Wand und zurück. Bei einer Tasse Tee in der Kellerbar lassen wir unser Empfinden sinken oder teilen es mit der Kleingruppe. Vielleicht wird die eine oder andere Garderobe vergessen!



Kinderkunsthhaus „Nanny Netty“,
Am Finkenbach 13, 33609 Bielefeld

50% auf die ersten 3 Kleingruppen (à 2-3 Personen)

Stempel oder Unterschrift

Annett Born

☎ 0157 50 63 48 57

@ bornetty@gmail.com

Tiergestützt traumasensible Prozessbegleitung

Möchtest Du empathische Begleitung bei deinem Umgang mit inneren stressbelasteten Lebensthemen? Ruft es Dich nach mehr Freude, Fülle und Verbindung? Bist du neugierig auf Dich und Dein kraftvoll authentisches Selbst?

Mit meinem traumasensibel somatisch gefüllten Werkzeugkoffer, mag ich Dich wohlwollend in Deinen persönlichen Prozessen begleiten und entlasten. Gleichzeitig erleichtern meine beiden Esel und Hündin deine innere Reise mit ihrer wohlwollenden Präsenz und nonverbalen Spiegelung. Die Natur als Raum für meine Begleitung schenkt Weite, Ruhe und Sicherheit.

Sei willkommen!



 Heilsamer Dialog, Eselgelände
Kampstraße, 33659 Bielefeld



Sandra Thyke

 0176 96 36 45 54

 post@heilsamer-dialog.de

 www.heilsamer-dialog.de

25 % auf eine Prozessbegleitung

Stempel oder Unterschrift



Schlaflos? Entdecke den Weg zu erholsamen Nächten

Stell Dir vor, Du schläfst tief und fest, wachst erfrischt auf und startest voller Energie in den Tag. Genau dabei möchte ich Dich unterstützen!

In meinem Schlafcoaching gehen wir Deinen Schlafproblemen auf den Grund, damit Du nachhaltig zur Ruhe findest und stressige Gedanken endlich loslassen kannst.

In drei individuellen Terminen nehmen wir uns intensiv Zeit für Deine Bedürfnisse. Mit bewährten Techniken und sanften Methoden, die Körper und Geist in Einklang bringen, lösen wir mögliche Blockaden und schaffen die Grundlage für gesunden, erholsamen Schlaf.



Radewiger Straße 26, 32052 Herford



WILLING

100€ Rabatt 349,00€ statt 449,00€

Stempel oder Unterschrift

Nicole Willing

 0173 7 08 95 67

 info@kinesiologie-willing.de

 www.kinesiologie-willing.de

KINESIOLOGIE - komm in Balance

Darf ich Dich einladen, auf eine kleine Reise zu Dir selbst, manchmal mit viel emotionaler Bewegung, manchmal nur ganz sanft und subtil?
Mit Hilfe des Muskelreflextests kann ich mit Deinem Unterbewusstsein kommunizieren und dort verschiedene Themen bearbeiten. Hier werden Stress, Blockaden, Muster etc. gelöst, sodass die Energie wieder fließen kann und Du entspannter wirst. So kommst Du schrittweise mehr zu Dir selbst, mehr in die Eigenliebe. Zum Kennenlernen biete ich deswegen eine sogenannte Grundbalance an, in die noch eigene Themen mit eingebracht werden können. Ich freue mich auf unseren Termin :-)



Unter den Eichen 6, 32825 Blomberg

Claudia Bernkopf



05235 50 92 752



c.bernkopf-seelenzeit@gmx.de



www.seelenzeit-owl.de

30% Rabatt auf eine Sitzung

Stempel oder Unterschrift



LEKTORAT
federleicht

träumst du davon, ein Buch zu schreiben?

Schlummert vielleicht sogar schon ein Manuskript in deiner Schublade? Lebe deinen Traum und stelle mir in einem Gespräch (1 Stunde) alle Fragen, die dich brennend interessieren zum Schreiben, Überarbeiten, Veröffentlichen, Verlag, Selfpublishing oder zu deinem Manuskript. Mit diesem Gutschein erhältst du eine Vergünstigung von 43 € und du zahlst statt 120 € nur 77 € für eine Stunde Autorenbegleitung. Mehr Infos zum Lektorat federleicht findest du auf Instagram @lektorat_federleicht und auf meiner Website oder du schreibst mir einfach eine E-Mail. Ich freue mich auf dich!

Deine Monika



32547 Bad Oeynhausen oder Online via Zoom

Einzelstunde Autorenbegleitung 77 € (statt 120 €)

Stempel oder Unterschrift

Monika Fischer

 0176 62 13 12 96

 monika@lektorat-federleicht.de

 www.lektorat-federleicht.de

Emotions-Coaching

Gefühle spüren, verstehen und regulieren.

Kennen Sie das?! Sie möchten etwas verändern, doch irgendwas blockiert Sie. Manche unserer emotionalen Erfahrungen stärken uns, andere stehen uns im Weg. Zeiten und Gefühle, die uns persönlich herausfordern – wie Trennungen, Abschiede, Trauer, berufliche und zwischenmenschliche Rückschläge – wirken lange nach. Sie bleiben oft unbewusst – ohne dass wir es wirklich merken – in unserem Nervensystem verankert. Genau dort setzt das Emotionscoaching an. Auch die Auflösung von übermäßigem Genuss, wie Heißhunger, Rauchen, etc. kann gut mit Emotions-Coaching bearbeitet werden.



Isselhorst oder Online



Vera Keßeler
gemeinsam traue(r)n

Vera Keßeler

☎ 0151 74 27 71 14

@ kontakt@verakessler.de

🌐 www.verakessler.de

50 % Rabatt

Stempel oder Unterschrift



Präsentations- Training

0160 854 11 42
ab@business-schauspiel.de
www.business-schauspiel.de
Culemannstraße 12 · 33604 Bielefeld

Finde deinen Ausdruck

Du wünschst dir, dich sicher zu fühlen, wenn du vor anderen sprichst?

Du wünschst dir mehr Klarheit in deinem Ausdruck?

Du möchtest zu dir stehen statt dich zu verstellen?

Mit meiner Erfahrung aus 20 Jahren Führungskräftecoaching und Schauspieltraining gehe ich mit dir auf die Suche nach deinem ganz individuellen Ausdruck, deiner Präsenz und deiner Körpersprache. Gemeinsam spüren wir deine unbewussten Glaubenssätze und Blockaden auf. Du wirst dir deiner einzigartigen Ausstrahlung und Kommunikation bewusst und kannst sie so einsetzen, dass deine Signale klarer werden und du selbstbewusst zu dir und deinen Zielen stehen kannst.



Culemannstr. 12, 33604 Bielefeld

20 % auf die erste Stunde

Stempel oder Unterschrift

Annelena Balke

 0160 85 41 14 2

 annelena.balke@gmail.com

 www.business-schauspiel.de

Systemisch auflösen. Kreativ gestalten.

Fühlst du dich oft festgefahren oder suchst du nach neuen Perspektiven? In meinen Beratungen kombiniere ich die Kraft der systemischen Aufstellungen (sowohl in der Gruppe als auch Einzel) mit der kreativen Gestaltung, um dir zu helfen, inneren Blockaden zu lösen und dein volles Potenzial zu entfalten. Löse Blockaden, stärke Beziehungen, erlange Klarheit, stärke deine Ressourcen und gestalte dein Leben aktiv mit.

Individuelle Beratung: Für alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten.
Gruppenaufstellungen: Für Menschen, die den Austausch mit anderen schätzen.
Kreativworkshops: Für alle, die ihre Kreativität entfalten möchten.



Bielefeld



Sevilay Inci-Kartal
0152 05 67 58 83



inci.sevilay@gmail.com



www.leuchtfueher-bielefeld.de



Zwei Beratungseinheiten zum Preis von einer

Stempel oder Unterschrift



Wohlfühlzeit Schwangerschaft

Hiermit erhältst du 10% Rabatt auf meine Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt. Ob Doula-Geburtsbegleitung, wohltuende Schwangerschaftsmassagen, persönliche Beratungen oder das liebevoll gestaltete Blessingway-Ritual – mit diesem Gutschein schenkst du dir selbst oder einer werdenden Mutter besondere Unterstützung und Achtsamkeit.

Meine Angebote begleiten dich auf deinem einzigartigen Weg und schaffen Raum für Entspannung, Vertrauen und Stärke.

Gönne dir und deinem Baby diese wertvolle Auszeit – du bist es wert!



U.a. im LebensRaum Bad Salzuflen

10% auf meine Angebote rund um die Schwangerschaft

Stempel oder Unterschrift

Anna Wittland

 0157 77 83 38 34

 info@doula-anna.de

 www.doula-anna.de

Kinesiologische Beratung

Kinesiologie für mehr innere Freiheit und ein selbstwirksames Leben. Kinesiologie ist eine tiefgreifende Methode, emotionalen Stress zu lösen. Ist der Stress auf Ihre individuellen Themen gelöst, ist zugleich ein neuer Weg freigelegt. Ein Weg für neues Denken und Handeln. Auch ein verändertes emotionales Erleben wird möglich.

Mit diesem Gutschein erhalten Sie einmalig 25 % auf eine kinesiologische Grundbalance (90 Euro anstatt 120 Euro).

Für konkretere Informationen besuchen Sie gerne meine Homepage.

Ich freue mich auf Sie!

Anja Bouwman



 Kiepenweg 14, 33609 Bielefeld

Anja Bouwman

 0175 5 20 64 01

 bouwman@kinesiologen.de

 www.anjabouwman.de

25% auf eine kinesiologische Grundbalance

Stempel oder Unterschrift



Stärken stärken, ein tiergestütztes Angebot

Dein Kind ist zwischen 8 und 12 Jahre alt? Du wünschst dir das Selbstbewusstsein deines Kindes stärken zu können und suchst ein Angebot welches nicht die Defizite in den Fokus stellt? Dann ist dein Kind in unserem Kleingruppenangebot genau richtig! Wir legen den Fokus auf ressourcenorientiertes Arbeiten mit Kindern und verbinden Achtsamkeitsübungen, Interventionen der systemischen Familientherapie und unsere Alpakas zu einem ganzheitlichen Angebot mitten in der Natur in Werther.

Wir freuen uns auch bald dein Kind bei uns zu begrüßen und Stärken noch stärker zu machen!

Kursbeginn ab März 2025.



Käppken Alpakas in Werther

4 für 3 (80 Euro, statt 100 Euro)

Stempel oder Unterschrift

Silke Schöning und Yvonne Becker-Schwier

☎ 01590 1 20 93 48

@ info@finde-loesungen.de

🌐 www.finde-loesungen.de

Natur- & Life Trust Coach

Wohin zieht es Dich, wenn Du nach einer Lösung suchst? Wenn der Alltag so erdrückend wirkt? Wenn Du einfach nicht mehr weiter weißt? Vielleicht in die Natur, in den Wald? Die Natur hilft uns Menschen, Achtsamer, Demütiger und Bewusster zu werden. Sie spiegelt uns in Vielem unser Verhalten, unsere Ängste, Zweifel und Glaubenssätze. Dir diese Spiegel zu zeigen, Achtsamkeit zu lehren, um eigene Lösungen und neue Wege zu erkennen, darin sehe ich meine Aufgabe als Life Trust- und NaturCoach. Meine Angebote für Dich

- Natur (Wald)coaching
- Stilles Coachen, das WuWei arbeitet für uns
- LifeTrustcoaching, für alle Probleme in allen Lebenslagen



Unter den Eichen 6, 32825 Blomberg

Matthias Lang

 05235 5 09 27 51

 langblomberg@gmail.com

 www.seelenzeit-owl.de

20% Nachlass auf unsere erste Session

Stempel oder Unterschrift



DIRK ACHTERWINTER

Dipl. Pädagoge // Beratung + Supervision

Haltung und Werte

In einer Zeit der Unsicherheit, in der demokratische und ethische Werte stark hinterfragt werden, ins Wanken geraten, und u.a. der Neoliberalismus und nationalistische Ideologien von scheinbar „starken Kräften“ als Lösung der aktuellen Probleme offensiv angeboten werden, ist es wichtig, die eigenen Wertvorstellungen klar für sich selbst und sein Arbeitsumfeld benennen zu können.

Eigene Klarheit gibt Sicherheit und ermöglicht Selbstwirksamkeit, persönlich und im Team. Aus dem festen Stand heraus, ist es besser möglich den heftigen Winden die Stirn zu bieten.

Wir bieten Work Shops genau zu diesen Fragestellungen



Vor Ort, nach Absprache in der Institution

30% Ermäßigung über feelgood

Stempel oder Unterschrift

Anne Krüger-Gembus und Dirk Achterwinter

 0521 2 60 87 42

 beratung@dirk-achterwinter.de

 www.achterwinter-beratung.de

Beratung, Coaching, Supervision

Das Leben kann zauberschön, mitunter fordernd oder gar überfordernd sein – und manchmal alles gleichzeitig!

Dabei ist es nicht immer leicht, die eigene Balance zu halten. Und auch im Arbeitsalltag gibt es immer wieder Situationen, die einen aus dem eigenen Gleichgewicht bringen und gleichzeitig Handeln erfordern.

„Wenn’s schnell gehen muss, mache langsam!“

Beratung, Coaching & Supervision hilft dabei, das Tempo zu reduzieren und gleichzeitig voranzukommen.

Ich unterstütze Sie dabei gedankliche Hamsterräder zu verlassen, sich selbst zu fühlen und ihre eigenen Wege zu finden.

 Kiepenweg 14, 33609 Bielefeld (leider nicht barrierefrei)
... und aufsuchend

Maya Goltermann

 0176 47 09 49 85

 mail@golterfrau-supervision.de

 www.golterfrau-supervision.de

50 % Rabatt auf eine Stunde

Stempel oder Unterschrift



golterfrau
SUPERVISION



Achtsamkeit im Alltag als Kraftquelle

Kennst du die Situation, dass sich ein To-Do an das Nächste reiht und es gelingt dir kaum, deinen Bedürfnissen zu horchen?

Oft weißt du gar nicht, was dir guttut?

In diesem Gruppenkurs hast du die Möglichkeit, Achtsamkeit zu entdecken, oder deine gelebte Achtsamkeit auszubauen. Gemeinsam erkunden wir einen achtsamen Umgang mit Druck und Stress und was innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag fördern kann. Der Kurs regt zum Austausch an und beinhaltet praktische Übungen wie geführte Meditationen.

Neugierig? Dann lade ich dich von Herzen ein, dich auf Entdeckungsreise deiner Kraftquellen zu begeben. Die Termine findest du auf meiner Website.



Kiepenweg 14, 33609 Bielefeld (leider nicht barrierefrei)



Kostenlose Schnupperstunde & 20 % Rabatt auf 4er-Karte

Stempel oder Unterschrift

Jasmin Kruse

 0179 5 41 21 80

 hello@welcome-here-now.de

 www.welcome-here-now.de

Kinesiologie, Aufstellungen, RESET Kieferbalance

Ent-Wicklung führt zurück zu Deiner inneren Quelle! Lass uns über die Kinesiologie direkt mit Deinem Unterbewusstsein arbeiten. Wir lösen negative Denkweisen und ungünstige Verhaltensmuster, so dass Dir Energie für die Dinge zur Verfügung steht, die Dir wirklich am Herzen liegen.

Zurück zum Wesenskern. Wofür bist Du gekommen?

Gerne kannst Du diesen Gutschein auch für eine RESET Kieferbalance einsetzen.

Zum kinesiologischen Aufstellungsabend, ob als Aufsteller*in oder Stellvertreter*in bist Du mir ebenso herzlich willkommen.

Buche Dir den für Dich passenden Termin ganz einfach über meine Webseite mit dem Gutschein-Code „feelgood2025“.



Herforder Str. 249, 33818 Leopoldshöhe oder Online via Zoom

Sabine Diekmeier

 0176 43 12 95 81

 info@entwicklungsquelle.de

 www.entwicklungsquelle.de



einmalig 20% Rabatt mit „feelgood2025“

Stempel oder Unterschrift



Die kleine Weinschule

Der kleine Weinladen im Bielefelder Westen.

Wir haben uns auf deutsche Weine mit regionalem Bezug spezialisiert. Wir sind von den Winzerfamilien und ihren qualitativ hochwertigen Produkten mehr als nur überzeugt. Oftmals werden die Weine aus Deutschland und die Vielfältigkeit und ihre Qualität unterschätzt. Das wollen wir ändern! Für die Auswahl der Weine vertrauen wir auf die Leidenschaft unserer Winzer*innen. Wir waren persönlich vor Ort und haben uns von den Weinen (Qualität und Geschmack) überzeugt. Komm doch einfach mal zum Probieren oder zu einem Weinabend bei uns vorbei - wir freuen uns auf dich!



Melachnthonstraße 63, 33615 Bielefeld

ein Glas Wein oder 10% auf die Teilnahme am Weinabend

Stempel oder Unterschrift

Die kleine Weinschule

☎ 0176 96 37 17 93

@ die-kleine-weinschule@gmx.de

🌐 www.die-kleine-weinschule.de

Systemisches Coaching für Erwachsene mit AD(H)S

Für spät diagnostizierte Erwachsene oder für Erwachsene, die eine AD(H)S bei sich vermuten, gibt es noch viel zu wenig Unterstützungs- oder Hilfsangebote. Das möchte ich gerne ändern! In meiner Praxis kann ich dich mit meiner professionellen und persönlichen Expertise unterstützen. Dabei können wir zum Beispiel an folgenden Themen arbeiten:

Umgang mit Symptomen oder erlebten Einschränkungen „Aufschieberitis“, Angst vor Ablehnung, Struktur und Rituale etablieren, Umgang mit Emotionen und Impulsivität, Stärkung des Selbstwertgefühls.

Ich biete meine Unterstützung auch im Rahmen von Familien- und Paargesprächen an.



Systemische Praxis



Kiepenweg 14, 33609 Bielefeld

Katharina Lake



0176 74 77 46 55



beratung-lake@gmx.de



www.beratung-lake.de

50% Rabatt auf eine Stunde

Stempel oder Unterschrift



shamanic touch

shamanic touch ist eine Kombination aus Handauflegen und der schamanischen Heilarbeit. Durch eine kleine schamanische Zeremonie eröffnen wir gemeinsam einen heilsamen Raum, in dem ich dir intuitiv die Hände auflege oder sie in deiner Aura bewege.

Dadurch kann der Energiefluss angeregt, die Chakren aktiviert und energetische Blockaden gelöst werden. Bei shamanic touch steht der Energiefluss zwischen den Personen in einem offenen, stillen und intuitiven Raum im Mittelpunkt. Es handelt sich nicht um eine zielgerichtete Behandlung oder (Schmerz-)Therapie. shamanic touch aktiviert die heilenden, ordnenden und universellen Kräfte in uns und fördert somit das Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte.



Praxis für Einzel-, Team- und Paarcoaching,
Alte Bielefelder Str. 12, 33824 Werther

90,- € statt 110,- € für 90 Minuten (zzgl. MWSt)

Stempel oder Unterschrift

Dietmar Sahrhage

 05203 70 94 82

 post@dietmar-sahrhage.de

 www.dietmar-sahrhage.de

Supervision - Coaching - Mediation

Einzelsupervision: Manchmal steht die Welt etwas auf dem Kopf und ein Blick aus einer anderen Perspektive hilft dabei, wieder klarer zu sehen. Im gemeinsamen Prozess werden durch die Entwicklung von Handlungsoptionen Zufriedenheit und Freude zurückgewonnen.

Teamsupervision: „Die Stärke eines Teams ist jedes einzelne Mitglied. Die Stärke jedes Einzelnen ist das Team.“ (Phil Jackson) Fallsupervision, Rollenklärung und Konfliktlösung - durch einen allparteilichen Blick unterstützt Supervision dabei, Stärken und Ressourcen bewusst zu machen.

Weitere Infos finden Sie auf meiner Homepage oder im persönlichen Gespräch.



Schloßhofstraße 189, 33615 Bielefeld oder aufsuchend vor Ort



Tina Ortgies

☎ 0176 96 37 17 93

@ tinaortgies@gmx.de

🌐 www.tinaortgies.de

Kennenlerngespräch (kostenfrei)

Stempel oder Unterschrift



Paarberatung

Die Kunst in einer Beziehung zu bleiben, liegt darin, dem anderen zu erlauben, anders zu sein, dass Anderssein nicht nur zu tolerieren, es als Bereicherung für das eigene Leben anzusehen.

Wir laden Sie ein, mit uns an Ihren Themen zu arbeiten, um einen neuen / anderen Weg für Sie und Ihre Partnerschaft zu finden. Wir begleiten Sie in diesem Prozess, der geprägt ist von Wertschätzung, Achtsamkeit und gegenseitigem Respekt. Unser Anspruch ist, Sie ergebnisoffen zu beraten. Die Kunst ist es, dass beide Partner gleichberechtigt nebeneinanderstehen.

Wir arbeiten als Team (Frau und Mann) mit Ihnen, denn Frauen sind anders und Männer auch.



Am Rottmannshof 60, 33619 Bielefeld

Drei Termine zum Preis von zwei, also 350 € statt 525 €

Stempel oder Unterschrift



Anne Krüger - Gembus und Dirk Achterwinter
0175 36 70 55 3 oder 0521 26 08 74 2



beratung@dirk-achterwinter.de



www.achterwinter-beratung.de

Psychologische Beratung

„Wir alle tragen bereits alles in uns, was es braucht. Es gilt lediglich (wieder-) entdeckt zu werden.“ (UTA Akademie)

Im Rahmen von psychologischer Einzelberatung begleite ich dich bei deiner Entdeckungsreise mit dir selbst. Dabei biete ich dir einen geschützten, sicheren Rahmen sowie eine wertschätzende Reflexion auf Augenhöhe, die dich näher bringt zu deiner Antwort, die bereits in dir liegt.

Ich mache seit 2023 eine Ausbildung in humanistischer & spiritueller Therapie, einem Therapie- und Beratungsansatz, der professionelle Techniken und Methoden der humanistischen Psychotherapie mit Meditation und Bewusstsein verbindet. Du bist willkommen!



 Kiepenweg 14, 33609 Bielefeld

Dipti Goltermann

 0172 75 85 900

 dipti@posteo.de

20 € die erste Einzelstunde

Stempel oder Unterschrift



Connect! Meditation: Gemeinsam online meditieren

Möchtest du meditieren lernen? Wünschst du dir gemeinsam mit anderen zu meditieren? Dann lade ich dich von Herzen ein, bei der Connect! Meditation mitzumachen. Meditiere mit mir und anderen regelmäßig online:

Jeden zweiten Mittwoch von 19:30 – 20:00 Uhr

Wechselnde Achtsamkeitsübungen

Die Termine und Übungen findest du auf meiner Website. Dort hast du auch die Möglichkeit, dich direkt anzumelden. Du erhältst im Anschluss deiner Anmeldung einmalig den Zugangslink per E-Mail. Über diesen Link gelangst du zu jeder Connect! Meditation.



Online via Teams

kostenlose Teilnahme & eine Meditation als Audio-Datei

Stempel oder Unterschrift

Jasmin Kruse

 0176 541 21 80

 hello@welcome-here-now.de

 www.welcome-here-now.de

Coaching zur individuellen Stressbewältigung

Ständig im Stress? Sie haben schon viel versucht, aber all die guten Tipps helfen nicht oder halten nicht lange an? Dann wird es Zeit, einen individuell passenden Umgang mit Stress zu finden!

Im Coaching zur individuellen Stressbewältigung setzen wir uns im vertrauensvollen Rahmen mit Ihren persönlichen Herausforderungen auseinander. Ausgehend von Ihren Zielen identifizieren wir gemeinsam Ansatzpunkte für Veränderungen, die für Entlastung und Erholung sorgen. Wir üben konkrete Techniken zur Erholung ein und finden Wege, um Kopf und Körper nachhaltig zu beruhigen. So können Sie entspannt dem Alltagsstress entgegensehen!



Kiepenweg 14, 33609 Bielefeld



0160 1 60 93 95



info@gehle-beratung.de



www.gehle-beratung.de



50% Rabatt auf die ersten beiden Sitzungen

Stempel oder Unterschrift



Psychologische Beratung

Staatlich geprüfte psychologische Beraterin bietet Beratungsleistung an, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele des Klienten abgestimmt sind. Teilen Sie Erfolgsgeschichten und profitieren Sie von Expertenbegleitung! Psychologische Beratung dient einer positiven Veränderung der Lebensqualität, der Bewältigung von Herausforderungen, der Aufarbeitung von Anliegen, Konflikten und der Lösungsfindung, sowie der persönlichen Entwicklung. Sie kann als eine klärende und unterstützende Interventionsform verstanden werden, sowie als Primärpräventionsmaßnahme gesehen werden, da sie das geistige, seelische, körperliche und soziale Wohlbefinden fördert. Wenn Sie sich verändern, verändert sich alles!

dr
DANIELA REIMANN



Online

Zwei Beratungseinheiten zum Preis von einer

Stempel oder Unterschrift

Daniela Reimann

 0170 159 159 1

 info@psychologische-beratung-reimann.de

 www.psychologische-beratung-reimann.de

„AHA-Effekt“ Team Coaching

Fachkräftemangel, fehlende zeitliche Ressourcen, sowie steigender Druck sind kennzeichnend für viele soziale Bereiche und bedingen sich zudem gegenseitig. Daher haben wir ein Team-Coaching konzipiert, dass sich an Fachkräfte bzw. Träger der sozialen Arbeit richtet.

Wir, das „AHA-Effekt“ Team, kommen alle aus unterschiedlichen Bereichen der sozialen Arbeit – Kita, Erziehungsberatung, ambulante / stationäre Kinder- & Jugendhilfe sowie Eingliederungshilfe und wollen durch das Team Coaching die Resilienz stärken und zu persönlichen „AHA-Effekten“ beitragen.

Dies erfolgt in 6 x 90 Minuten Inhouse-Coaching mit 2 Teamer*innen aus dem AHA-Effekt-Team.

 Vor Ort / Inhouse

AHA-Team

 0157 51 60 71 97

 mail@aha-teamcoaching.de

 www.aha-teamcoaching.de

100 € Rabatt

Stempel oder Unterschrift



feel good 2023

Impressum: Feel Good - Maya Goltermann | Friedrichstr. 57 | 33615 Bielefeld | mail@feelgood-gutscheinheft.de
Die Bildrechte liegen bei den jeweiligen Anbieter*innen. Verantwortlich für den Inhalt: Die jeweiligen Anbieter*innen.
Gestaltung: © goltermann-digital www.feelgood-gutscheinheft.de

Nutzungsregeln

Bitte folgende Nutzungsregeln beachten:

- Die Nutzung eines Gutscheins ist immer vor der Buchung / dem Kauf anzukündigen.
- Das feel good – Gutscheinheft muss vorliegen, damit der Gutschein eingelöst werden kann.
- Ein Angebots-Gutschein ist nur einmal einlösbar und wird nach der Nutzung abgezeichnet.
- Ein Gutschein kann nicht als Bargeld ausgezahlt werden.
- Das Gutscheinheft ist bis einschließlich Dezember 2025 gültig.
- Durch Aufgabe oder Schließung können einzelne Gutscheine ungültig werden.
- Es bestehen keinerlei rechtlichen Ansprüche gegenüber der Herausgeber*in für den Fall der Nichteinlösung eines Gutscheins durch die/den Anbieter*in. Für Irrtümer, Druckfehler und Änderungen wird keine Gewähr übernommen.

„Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr.
Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler,
Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten.
Er braucht Menschen, die gut an ihren Plätzen leben;
Menschen mit Zivilcourage, bereit, sich dafür einzusetzen,
die Welt lebenswert und menschlich zu gestalten.“

Dalai Lama

10 €