



📍 Carmen Schaller
Sempachstrasse 3
6203 Sempach Station

☎ +41 79 712 40 55
✉ info@soul-aligned.ch
🌐 www.soul-aligned.ch

LEBENS COACHING – EIN LEBEN VOLLER ERFÜLLUNG

Kennst du diese Gedanken und Gefühle? Du hast ein großartiges Leben, und doch tauchen immer öfters Gedankenketten bei dir auf wie:

«Ist das mein Leben? Ist es DAS Leben, welches ich für mich wirklich will?»

Wenn du dein Leben mit etwas Abstand von aussen betrachtest, müsstest du glücklich sein! Du hast alles, was du brauchst, und bist unendlich dankbar dafür. Und doch spürst du, dass du irgendwie auf der Suche bist - dass ein Gefühl von «nicht erfüllt sein» bei dir auftaucht!

Wie kannst du raus aus dieser Schwere, deinem Gefühls- und Gedankenkarussell, deinem Leiden und rein in die Fülle, ins Glück, in die Zufriedenheit?

Melde dich für ein kostenloses, persönliches 1:1 Gespräch

WO LEIDEST DU NOCH?

Fühlst du dich gestresst?

Erlebst du dich oft angespannt, blockiert, gestresst und ertappst dich dabei, dass sich deine Anspannung auf dein Umfeld (Kinder, Partner) überträgt? Hast du das Gefühl, du müsstest immer Leistung erbringen, dabei wünschst du dir, mehr Leichtigkeit zu spüren und das Leben geniessen zu können?

Beschäftigen dich Ängste?

Kennst du kreisende Gedanken, Sorgen und Ängste in deinem Alltag, die dich beschäftigen und deinem Leben eine Schwere geben, dabei wünschst du dir, endlich wieder frei von Ängsten leben und dich ganz normal im Alltag bewegen zu können?

Führst du nicht erfüllende Beziehungen?

Gibt es in deinem Leben Beziehungen (Familie, Partner, Freunde, Arbeitsumfeld), welche dir Energie rauben, dabei wünschst du dir, liebevolle Beziehungen zu führen, die dich nähren, im Herzen erfüllen und dir Energie verleihen?



📍 Carmen Schaller
Sempachstrasse 3
6203 Sempach Station

☎ +41 79 712 40 55
✉ info@soul-aligned.ch
🌐 www.soul-aligned.ch

Bist du gefangen in negativen Verhaltensmustern?

Dreht sich in deinem Alltag alles um negative Verhaltensmuster, Ablenkung, einen unnützen Konsum, eine Verdrängungs- oder Fluchtstrategie, eine künstliche Entspannung und Freiheit durch Genuss- und Suchtmittel, dabei wünschst du dir, aus diesem Kreislauf ausbrechen und auf dein Herz hören zu können und das Leben so zu leben, wie du es wirklich willst?

WAS HINDERT DICH DARAN, EIN GESUNDES, ERFÜLLTES LEBEN ZU FÜHREN?

Diese Fragen mit dir zu erforschen und dich auf deinem Weg mit all meinen Werkzeugen zu begleiten, dass du wieder in deine volle Kraft kommen kannst, darin finde ich meine Erfüllung. Ich begleite dich von Herz zu Herz auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit, zu einem achtsamen und erfüllenden Leben, zu dir selbst! Du hast immer die Wahl – lass dein inneres Licht wieder erstrahlen!

Melde dich für ein kostenloses, persönliches 1:1 Gespräch

MEIN ANGEBOT AN DICH

Mein Coaching ist ein geschützter Raum, in welchem ich dich achtsam und liebevoll führe und begleite. Gemeinsam erforschen wir die Ursachen derjenigen Dinge, welche dich im Moment davon abhalten, in deine volle Kraft zu gelangen und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

Mit verschiedenen Werkzeugen aus Psychologie, Mentalcoaching, Naturheilkunde und Kinesiologie unterstütze ich dich, deinen Themen auf den Grund zu gehen und diese zu transformieren.

Es zeigen sich immer diejenigen Themen, die aktuell sind und mit denen du als Mensch umgehen kannst. Manchmal dauert dieser Prozess eher kurz, manchmal braucht es etwas länger, bis sich Schicht für Schicht zu lösen beginnt.

Wir finden gemeinsam Lösungen, wie deine Lebensenergie wieder frei fließen kann. Einen Impuls geben, begleiten und dann wieder loslassen – so verstehe ich meine ganzheitliche Arbeit.



📍 Carmen Schaller
Sempachstrasse 3
6203 Sempach Station

☎ +41 79 712 40 55
✉ info@soul-aligned.ch
🌐 www.soul-aligned.ch

Wunsch:

Ich will ein Leben führen, welches sich für mich erfüllt anfühlt!

Transformation:

Du nimmst das Steuerrad des Lebens wieder in deine Hände und richtest deinen Kompass neu aus.

Wunsch:

Ich will meine Selbstzweifel loslassen!

Transformation:

Du lernst einen bewussteren Umgang mit deinen Gedanken, Gefühlen und deinem Körper und veränderst einschränkende Muster und Verhaltensweisen.

Wunsch:

Ich fühle mich ausgeglichen, entspannt und gelassen!

Transformation:

Du erkennst Situationen, in denen du deine eigenen Emotionen auf dein Umfeld projizierst und lernst durch einen bewussten Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen, dieses Muster zu durchbrechen.

Wunsch:

Ich fühle mich energiegeladen und lebe mein Leben mit Liebe und Leichtigkeit!

Transformation:

Du findest im Coaching Klarheit in deinem Kopf und damit Ruhe und Gelassenheit. Die Leichtigkeit, die du dadurch erlangst, spürst du in einer Ausgeglichenheit im Alltag.

Melde dich für ein kostenloses, persönliches 1:1 Gespräch

«Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.»

Galileo Galilei

