

| Ausgabe 4
Juli 2019

sonora

Coaching with Power



*Neue Perspektiven
durch Coaching*

Neues von Sonora Coaching!

Sommer, Sonne, Sonnenschein!

Ja, nun können wir wirklich nicht mehr klagen! Der Sommer zeigt sich in seiner schönsten Pracht. Temperaturen über 30 Grad, Sonne pur und kein Wölkchen am Himmel. Was will man mehr?!

Die gute Laune, welche der Sommer 2019 bisher verbreitet hat, ist Balsam für die Seele: Die plantschenden Kinder in der Badi erwecken in uns Erwachsenen das innere Kind wieder zum Leben, die Erdbeerglace von der Gelateria lassen all unsere Sorgen vergessen und die Grillabende auf der Terrasse mit engen Freunden lassen die guten alten Zeiten wieder hochkommen. Ja, mit der Einkehr des Sommers und des Sonnenscheins scheint für einmal die Welt in Ordnung zu sein. Geniessen wir somit diese Zeit in vollen Zügen. Sehen wir sie als Geschenk der Natur an, welche uns wieder aufzeigt, wie schön das Leben, trotz all seinen Schattenseiten, trotz all den Steinen, welche uns manchmal in den Weg gelegt werden, doch ist!

Sonora Coaching wünscht euch allen einen wunderbaren Sommer. Gerne schliessen wir uns den Worten des berühmten Beatles-Songs an und geben euch auf den Weg:

„Here comes the sun, here comes the sun and I say:
It's all right!“



**Teamverstärkung bei
Sonora Coaching**



Wir freuen uns auf unseren Praktikanten!

Seit 1. Juli 2019 absolviert **Thomas Böhlen**, Sozialarbeiter, ein 3-monatiges Praktikum bei Sonora Coaching. Im Bereich Arbeitsagogik möchte er neue Erfahrungen sammeln. Daher wird seine Tätigkeit insbesondere auf die Unterstützung und Hilfestellung der Teilnehmenden im Arbeitstraining gesetzt, damit diese optimal auf ihrem Weg begleitet werden können.

Mit seiner authentischen, einfühlsamen und wertschätzenden Art und Weise gibt Thomas Böhlen den Teilnehmenden Halt und Sicherheit. Zudem betrachtet er jedes Schicksal und jede Geschichte wertfrei und versucht allen Teilnehmenden und deren Anliegen gerecht zu werden.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Thomas Böhlen!

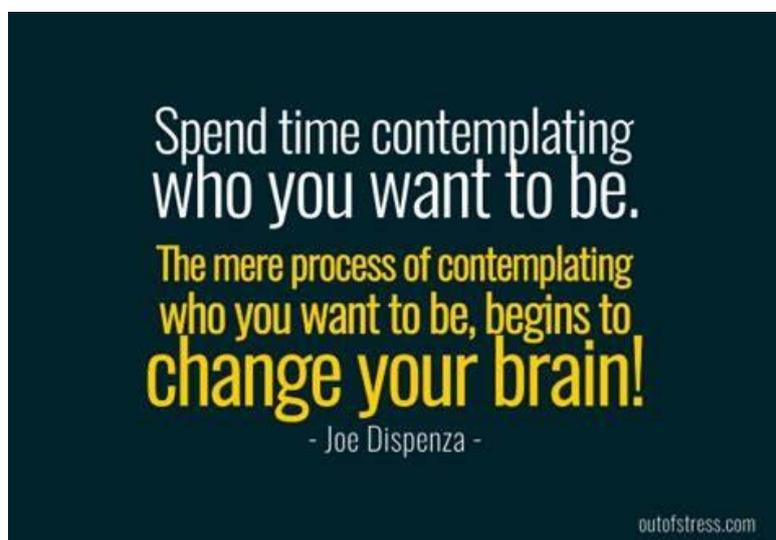
**Anders denken ...
Neues schaffen**

Wie wir in 30 Tagen unser Leben verändern können!

Im Rahmen eines Weiterbildungswochenendes hat Caroline Wyss neue, spannende Kenntnisse gewonnen. Der Workshop „Anders denken ... Neues schaffen“ wurde von Dr. Joe Dispenza entwickelt und durch den NeuroChange- Solutions Consultant Gertrud Muralt abgehalten.

Im 2-tägigen Workshop wurde unter anderem Folgendes gelernt:

- Wie funktioniert das Gehirn und warum ist es wichtig, dies zu wissen, um echten Wandel zu erzeugen?
- Wie können alte Gewohnheiten verändert? Was sind überhaupt Gewohnheiten und wie können neue erschaffen werden?
- Wie kann geistiges Üben und Meditieren eingesetzt werden, um Ziele zu erreichen?
- Wie kann die eigene Energie freigesetzt und ein neues Leben erschaffen werden, das wirklich geliebt wird (egal in welchem Bereich)?



In diesem Workshop wurde gelernt, das eigene Gehirn auf eine neue Art und Weise zu nutzen. Zudem wurde bewusst versucht, anders zu denken, um Neues schaffen zu können. Nach Dr. Joe Dispenza soll eine Veränderung mit dieser Art von Denken innerhalb von 30 Tagen möglich sein. Diese Zeit ist intensiv, benötigt Durchhaltevermögen und Ausdauer. Das Ergebnis dafür sei jedoch umso bereichernder: Ein Leben, das in vollen Zügen gelebt und geliebt wird!

Ein Klick auf das untenstehende Bild und ihr seht in einem kurzen Video, was euch im Workshop erwarten würde:



Unter folgendem Link findet ihr zudem weitere Informationen zu Neuro Change Solutions sowie Termine für nächste Workshops:

www.neurochangesolutions.com

Wir empfehlen euch diesen Workshop gerne weiter! Er bringt neue Kenntnisse über unser Gehirn, unser Denken und der Verknüpfung von Körper und Geist.

Sonora Coaching wünscht euch allen eine gute, sonnige und vor allem erholsame (Ferien)-Zeit!

Euer Sonora Coaching Team



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

