

Lichtblick

1:1 Coaching bei Erschöpfung & Krisen Stabilität. Klarheit. Selbstvertrauen.

Ein Lichtblick.

Wenn das Leben ins Wanken geraten ist, braucht es einen Ort, an dem du wieder Halt findest. Einen Raum, in dem du atmen kannst. In dem du Schritt für Schritt zurück in deine Kraft kommst - zurück in ein stabiles, selbstbestimmtes Leben.

Ich begleite Menschen bei Erschöpfung, Stress & Burnout-Symptomen, seelischen Krisen & herausfordernden Lebensphasen, beruflichen Veränderungen & Neuorientierung sowie längerer Krankheitsauszeit & Wiedereinstieg in den Beruf.

Mein Angebot.

- **1:1 Coaching** - individuell, vertraulich, im eigenen Tempo
- **Stabilisierende Begleitung** - innere Ruhe, Orientierung, Halt
- **Perspektivarbeit** - Perspektivwechsel, neue Wege sehen, Entscheidungen treffen
- **Bewusstseinsarbeit** - Muster erkennen, eigene Ressourcen (wieder-)entdecken, Selbstverantwortung stärken

Für Menschen, die bereit sind, Verantwortung für sich Selbst und ihr Leben zu übernehmen, um ihren Weg bewusst, selbstbestimmt und mutig weiterzugehen.

Mein Ansatz.

Ich glaube daran, dass Heilung und Neubeginn dort entstehen kann, wo wir uns selbst wieder spüren, verstehen und annehmen. In meinem 1:1 Coaching schaffe ich einen Raum, in dem du zur Ruhe kommen, Klarheit finden und neue Perspektiven entwickeln kannst.

Mit meinem Herz, meiner Präsenz und einem tiefen Vertrauen in den Prozess begleite ich dich Schritt für Schritt - hin zu deiner eigenen Stärke.

Wichtig ist mir, darauf hinzuweisen, dass diese Gespräche **keinen** therapeutischen Ansatz haben.

Mein Kontakt.

Lass uns gerne ein unverbindliches Erstgespräch vereinbaren. Ich freue mich auf Dich.



Claudia Jordan Nirban Kaur

Beraterin für Kommunikation & persönliche Entwicklung.

Beraterin Mentale Gesundheit - BEM-Begleitung.

Kundalini Yoga - Karam Kriya - Heilsame Gespräche & Energien.

www.nirbankaur.de, 0172 - 4 555 4 37, nirban.kaur@yahoo.de