



**Regina Herhoff**  
*Dolfosan Coaching*  
Lebe Deine Einzigartigkeit

## **Energie aufbauen**

Wie steht es um Ihre Energie? Fühlen Sie sich erschöpft und niedergeschlagen oder voller Energie und Tatkraft? Sind Sie über- oder unterfordert? Ist Resignation oder Motivation vorherrschend? Stehen Sie immer unter Druck und Anspannung oder können Sie regelmäßig entspannen? Sehen Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit und Ihrem Leben? Gerade wer viel gibt, sollte regelmäßig die eigene „Batterie“ wieder aufladen. Genießen Sie eine Auszeit vom Alltag.

### **Ihr konkreter Nutzen und Ziele**

- Sie profitieren sofort vom praxisorientierten Einzel-Workshop
- Sie lernen Techniken, die Sie danach für sich einsetzen können
- Selbsterfahrung
- Optimale Gesundheitsvorsorge, Gesunderhaltung, Burnout-Prävention
- Kurze Auszeit für Sie, um Ihre eigenen Energiereserven wieder aufzufüllen
- Mehr Energie, bessere Ausstrahlung, mehr Erfolg

### **Inhalte**

- Was schwächt, was stärkt Sie? Was bringt Sie in den „Flow“?
- Wie können Sie am besten Entspannen?
- Tipps und Tricks für schnellen Energieaufbau z.B. mit Atemübungen, Körperübungen, Meditation, Aura- und Chakren-Balance
- Aura-Soma® Farbsystem und Numerologie: mehr Klarheit über Lebenssinn, Aufgaben, Potentiale
- Zeit-, Energie- und Lebensmanagement

### **Zielgruppe**

Frauen und Männer, die

- in der Pflege, therapeutisch, energetisch oder heilend arbeiten
- Einzelkämpfer, Existenzgründer, Selbständige, Unternehmer oder Angestellte sind
- sehr einfühlsam, sensitiv, hypersensibel sind
- etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten
- Energieaufbau nach Burnout bzw. zur Burnout-Prävention

### **1-Tages-Einzel-Workshop**

Termine nach Vereinbarung

**Preis** (inkl. Unterlagen, Getränke und Snacks) 190 Euro

### **Interessiert?**

**Dann einfach per E-Mail anmelden! Informationsgespräch kostenfrei!**

Regina Herhoff

Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)

Dolfosan Coaching – Lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail [info@dolfosan.de](mailto:info@dolfosan.de)

Web [www.dolfosan.de](http://www.dolfosan.de)

Facebook <http://www.facebook.com/pages/Regina-Herhoff-Dolfosan-Coaching/585591964801992>

und <https://www.facebook.com/ReginaHerhoffDolfosanBusiness>