

METHODE WILDWUCHS – Gesundes Coaching für Frauen

METHODE WILDWUCHS ist ein Konzept zur Anleitung und Begleitung von Selbsthilfe- und Selbstheilungsprozessen. Mehr über die Hintergründe, Erfahrungen und eine Liste der Expert*innen in Ihrer Nähe finden Sie hier: methode-wildwuchs.com

Das Beratungs- und Coachingkonzept umfasst folgende Schritte

1. Eigendiagnose

In einer Einzelsitzung werden Sie mithilfe einer Visualisierung zu einem Besuch des Körperinneren angeleitet. Mit den so entstandenen Bildern und Informationen von Ihrer Körperin, können Sie eine Eigendiagnose stellen.

Im nächsten Schritt werden Sie zu einem Dialog mit der Körperin angeleitet, um mehr über die Bedeutung der Symptome und das Körpergeschehen zu erfahren.

2. Eigenverantwortlichkeit

Spüren Sie die Eigenverantwortlichkeit in dem Sie die Verbindung von Körpersymptomen, Lebensweisen und Glaubensmustern erkennen.

Anhand dieser Zusammenhänge werden Sie verstehen, wie Sie selbst einen gesundheitsförderlichen Prozess in Gang setzen und was Sie damit bewirken können. Es wird deutlich, welche überlebten Denk- und Verhaltensmuster Sie Ihrer Gesundheit zuliebe aufgeben sollten.

3. Gesundheitstraining

Basierend auf den vorher gewonnenen Erkenntnissen im Dialog mit Ihrer Inneren Stimme werden sich neue Handlungsmöglichkeiten zeigen. Daraus entwickeln Sie selbst unter Anleitung ein 4-wöchiges Gesundheits-Trainings-Programm, bestehend aus “stärkenden Inneren Bildern” und alltagstauglichen, gesundheitsförderlichen Handlungen.

DAUER UND UMFANG DES GESUNDHEITSCOACHINGS

- 3-5 persönliche Termine mit einer Dauer von jeweils 2-3 Stunden
 - Individuelles 4-wöchiges Gesundheitstraining
- unterstützt durch Coaching per Telefon oder Videocall durch Ihre Expert*in

Gabriele Ludek, Jena, Weidenweg 4

www.gabriele-ludek.de – buero@gabriele-ludek.de Tel. +49(0)3641-422347

Buch-Empfehlung: MUT ZUR SELBSTHEILUNG [Hier auf amazon ansehen](#)