

Vorwärts heißt zurück zu mir

AUFBRUCH IN EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

TANJA KÖHLER

Coaching-Methoden für Frauen in der Lebensmitte

KÖSEL

Vorwärts heißt zurück zu mir

In 6 Wochen mit Tanja Köhler zurück zu dir

- **12 Stunden Online-Coaching in der Kleingruppe**
Schritt für Schritt in die Veränderung:
erlebe in einer Kleingruppe (5 – 6 TN) eine einzigartige Begleitung
- **1 Stunde exklusives Einzel-Coaching (Online)**
Bekomme Antworten auf all deine Fragen,
die dich beschäftigen
- **Austausch und Nachfragemöglichkeit**
Möglichkeit zum Austausch mit den anderen
Teilnehmerinnen sowie Nachfragemöglichkeiten über
eine geschlossene WhatsApp-Gruppe
- **1 Care-Paket nur für dich**
Erhalte ein exklusives Paket mit einem persönlich
gewidmeten Buch „Vorwärts heißt zurück zu mir“ und
weiteren kleinen Überraschungen.

Termine

- 07.04./14.04./21.04./28.04./05.05. und 13.05.
jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr
- Termin für Einzelcoaching nach Absprache

Kursgebühr: 649 EURO*

- Sichere dir einen der begehrten Plätze und melde dich
gleich an: mail@die-tanja-koehler.de (ggfs. Warteliste)
- Bezahle 149 € gleich und die zweite Rate zum 1. Termin
- Kurs ist als persönliche Weiterbildung absetzbar

* Preise gelten zzgl. 19 % Mehrwertsteuer

Vorwärts heißt zurück zu mir Licht aus! Spot an! Jetzt bist du endlich dran!

In 6 Wochen mit Tanja Köhler zurück zu dir

1. Termin – Los geht's! Vorwärts heißt zurück zu dir! (Vorwärts-Buch Kapitel 1 und 2)

Montag, 07. April 2025; 19.00 – 21.00 Uhr (Einführungsveranstaltung)

Du führst eine Standortbestimmung durch und betrachtest bzw. entwickelst für dich Ideen, wo die Reise für dich hingeht. Außerdem lernst du die anderen Teilnehmerinnen kennen und erfährst, wie du die 6 Wochen bestmöglich für dich nutzen kannst.

2. Termin – Werde dir selbst der beste Coach (Vorwärts-Buch Kapitel 3)

Montag, 14. April 2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Du erfährst, wie du dir selbst ein guter Coach sein und wie du die im Buch vorgestellten Methoden und Fragestellungen gut für dich anwenden kannst.

3. Termin – Triff wichtige Vorbereitungen für dein Veränderungsvorhaben (Vorwärts-Buch Kapitel 4)

Montag, 21. April 2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Du beleuchtest deine Situation und dein Umfeld, identifizierst förderliche, aber auch hemmende Muster und bekommst Anregungen an die Hand, wie du sie bewusst einsetzen bzw. ablegen kannst.

4. Termin – Räume innerlich auf und schaffe Platz für Neues (Vorwärts-Buch Kapitel 5)

Montag, 28. April 2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Du räumst innerlich auf und lernst, wie du von dem, was dich vielleicht zurückhält, loslassen kannst. Du betrachtest deine Rollen, überprüfst sie und definierst sie an der einen oder anderen Stelle um bzw. legst sie sogar ganz ab.

5. Termin – Checke deine Ressourcen (Vorwärts-Buch Kapitel 6)

Montag, 05. Mai 2025, 19.00 – 21.00 Uhr

Du checkst deine Ressourcen, was du für dein Veränderungsvorhaben brauchen wirst und wie du dich mit Energie versorgen kannst, damit dein Vorhaben auch wirklich gelingen wird.

6. Termin – Breche auf und beschreibe den Weg, wie es für dich weitergehen wird. (Vorwärts-Buch Kapitel 7)

Montag, 12. Mai 2025, 19.00 – 21.00 Uhr (Abschlussveranstaltung)

Du legst für dich fest, wie du den Weg alleine weitergehen wirst und was dich stützen wird bzw. wie du damit umgehen wirst, falls es mal schwierig werden sollte. Wir besprechen noch „offene Dinge“ und nehmen dann gemeinsam Abschied voneinander.

Jetzt bist du dran! Melde dich am besten heute noch an.

**Es genügt eine einfach Mail an
mail@die-tanja-koehler.de**

Betreff: „Ja, ich will VORWÄRTS zurück zu mir!“

WICHTIG FÜR DICH ZU WISSEN

Alle Termine finden online via ZOOM statt.

Die Anzahl ist auf 6 Teilnehmerinnen beschränkt.

Schnell sein ist also wichtig. Bitte schreibe in die Mail deine Adresse hinein. Mit deiner Anmeldung bekommst du eine anteilige Rechnung von 149,00 EURO. Der Restbetrag von 500,00 EURO wird nach dem ersten Termin fällig.

Die Preise gelten zzgl. der gesetzlich vorgeschriebenen MwSt.

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerinnenzahl von 5 statt. Sollte diese Anzahl nicht erreicht werden, so verschiebt sich der Start um eine Woche nach hinten. Falls der Kurs nicht zustande kommen sollte, so erfolgt eine schriftliche Absage und die bereits gezahlte Summe wird unmittelbar zurückerstattet.

Tanja Köhler