



ASTRID LOHNES
living lightly

SERVICES

Angebote gültig bis April 2019

Du bist bereit für mehr Leichtigkeit und Freude in Deinem Leben?
Mit meinen Coaching-Angeboten und der Human-Design-Analyse
begleite ich Dich zu diesem neuen Lebensgefühl.

Ich nenne es:

living lightly

Du kannst Coaching-Sitzungen einzeln buchen oder aus vergünstigten Coaching-Paketen wählen, wenn Du intensiver an persönlichen Themen arbeiten willst.

EINZELNE COACHING-SITZUNGEN

LIFE COACHING • 1h • € 130,-

Verändere Deinen Alltag, meistere Deine Beziehungen und transformiere Dein Inneres. Hol Dir gezielt und stundenweise Unterstützung, um zurück in ein leichtes Lebensgefühl zu finden.

COACHING-PAKETE

STARTER-PAKET:

LIFE COACHING • 3 x 1h (6 Monate gültig) • € 350,-

Du möchtest erst einmal sehen, ob wir zusammenpassen und Du ein längerfristiges Coaching buchen willst? In drei Coaching-Einheiten arbeiten wir intensiv an einem Thema deiner Wahl.

JAHRESPAKET:

LIFE COACHING • 5 x 1h (12 Monate gültig) • € 552,-

Du möchtest Dein Leben nachhaltig verändern und bist bereit, Dir dafür Zeit zu nehmen? Im Jahrespaket begleite ich Dich zu Themen, die Dir wichtig sind. Du bestimmst das Tempo.

INTENSIV-PAKET:

BEZIEHUNGS- COACHING INTENSIV • 8 x 1h (3 Monate gültig) • € 830,-

Du möchtest speziell Deine Beziehungen (Liebe, Beruf, Familie, Beziehung zu Dir selbst) in neue Bahnen lenken? In diesem Coaching lernst Du, wie Du Dich endlich ein für alle Mal von den ständigen Dramen und Konflikten befreist und Beziehungen in Kraftquellen verwandelst.





ASTRID LOHNES
living lightly

HUMAN DESIGN

AUSFÜHRLICHE HUMAN-DESIGN-ANALYSE • 1,5 - 2h • € 200,-

Wie wäre es, wenn Du jederzeit die Möglichkeit hast, Deine persönlichen Fragen zu klären? Das erreichen wir mit Deiner Human Design-Analyse. Du erhältst deine Körpergrafik und lernst Deine Energiezentren und -dynamiken, Deine Stärken und die Herausforderungen Deines energetischen Grundtypus kennen. Nach der Analyse hast Du Deine verlässliche Entscheidungs-, Handlungs- und Erfolgsstrategie.

HUMAN DESIGN COACHING PLUS:

HUMAN DESIGN COACHING PLUS 2 FOLLOW-UPS

• 3 x 1h (innerhalb 3 Wochen) • € 365,-

Wir gehen auf grundlegende Aspekte Deiner Körpergrafik und Deiner Energiedynamiken ein, beleuchten einzelne Aspekte, die Dich besonders interessieren, ohne eine ausführliche Human-Design-Analyse zu machen. Mögliche Themen: die zentrale Lebensrolle, ständige Überarbeitung oder Ausgebranntsein, emotionale Instabilität, Probleme mit den Kindern, innere erlebte Spannungsfelder etc.

DEIN LEBEN IN LEICHTIGKEIT –
WIE SIEHT ES AUS?
WIE FÜHLT ES SICH AN?

