



ASTRID LOHNES
living lightly

SERVICES

Sie können Coaching-Sitzungen einzeln buchen oder aus Coaching-Paketen wählen.

EINZELNE COACHING-SITZUNGEN · 1h · € 150,-

LIFE COACHING & WOMEN IN BUSINESS EMPOWERMENT COACHING

Verändern Sie Ihren Alltag, meistern Sie private sowie berufliche Herausforderungen und Beziehungen und transformieren Sie Ihr Inneres. Holen Sie sich gezielt und stundenweise Unterstützung, um in Ihre Kraft zu kommen und in ein leichtes Lebensgefühl zu finden.

COACHING-PAKETE

LIFE COACHING & WOMEN IN BUSINESS EMPOWERMENT COACHING:

TROUBLESHOOTING-PAKET · 3 x 30 min. (innerhalb 3 Wochen) · € 225,-

Sie brauchen schnell Unterstützung für ein akut aufgetretenes Problem?

JAHRESPAKET · 5 x 1h (innerhalb 12 Monate) · € 600,-

Sie möchten Ihr Leben nachhaltig verändern und sind bereit, sich dafür Zeit zu nehmen? Im Jahrespaket begleite ich Sie zu Themen, die Ihnen wichtig sind. Sie bestimmen das Tempo.

INTENSIV-PAKET · 8 x 1h (innerhalb 4 Monate) · € 900,-

Ob privat oder beruflich, Sie möchten speziell Ihre Beziehungen in neue Bahnen lenken. Sie lernen Sie, wie Sie sich von den immer wiederkehrenden Dramen und Konflikten befreien und Beziehungen in Kraftquellen verwandeln.

EMPOWERMENT-PAKET · 8 x 1h (innerhalb 4 Monate) · € 900,-

Es gibt bestimmte Situationen in Ihrem Berufsleben, in denen macht sich eine Angst breit, die Sie sonst nicht kennen? Oder Sie haben schon längere Zeit mit Ängsten zu tun, die Sie daran hindern, in Ihre Kraft zu kommen und Ihr volles Potenzial zu leben.

EMPOWERMENT-PAKET AKUT · Stundenzahl und Preis nach Absprache

Ein konkretes Meeting, ein Event oder eine Präsentation steht für Sie an und Sie möchten dafür voll in Ihrer Kraft sein und die Situation meistern. Sie lernen, Ihre Ängste abzubauen, einen kühlen Kopf zu bewahren, bei sich zu bleiben und mit Freude dabei zu sein.





ASTRID LOHNES
living lightly

HUMAN DESIGN – Erkennen sie sich selbst!

AUSFÜHRLICHE HUMAN-DESIGN-ANALYSE • 2h • € 240,-

Sie erhalten Ihre Körpergrafik und lernen Ihre Energiedynamiken kennen und somit auch alles, was Sie in Ihre Kraft bringt oder Ihnen Kraft raubt. Ihr Design deckt Ihre grundlegende Natur auf, Ihre Präferenzen, Charakterzüge, Stärken, Herausforderungen, Fähigkeiten, Dynamik und eingebaute „Chemie“. Nach der Analyse wissen Sie, was Sie ganz persönlich ausmacht. Sie lernen, wie Sie Entscheidungen treffen können, die Ihre Erfüllung unterstützen und Sie kennen Ihre Erfolgsstrategie, wo Schwierigkeiten möglich und wie sie zu lösen sind.

HUMAN DESIGN COACHING PLUS 2 FOLLOW-UPS • 3 x 1h • € 395,-

Wir gehen auf grundlegende Aspekte Ihrer Körpergrafik und Ihrer Energiedynamiken ein, beleuchten einzelne Aspekte, die Sie besonders interessieren. Mögliche Themen: Ihre zentrale Lebensrolle, ständige Überarbeitung oder dauerhaftes Ausgebranntsein, emotionale Instabilität, schwierige Beziehungen – Ihre Familie endlich anders wahrnehmen, innere erlebte Spannungsfelder etc.

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

