

# ROOT TO RISE

## GRUPPENCOACHING FÜR FRAUEN

Auf ins Neue, Unbekannte!  
Wohin willst du? Wohin soll es gehen?  
Was kommt als Nächstes?

Stellst dich die Corona-geprägte Zeit vor immer wieder neue Herausforderungen?  
Du willst nach vorne schauen, Altes abschließen und Neues beginnen?  
Du hast viele Ideen, doch bisher fehlt dir die Umsetzung?  
Was ist dir wirklich wichtig im Leben?  
Du möchtest deine Träume endlich anpacken und verwirklichen?  
Einfach nur ins Tun kommen steht an?

DANN BIST DU HIER RICHTIG!

In einem Gruppencoaching-Format kommen wir in einer kleinen Gruppe von Frauen über einen Zeitraum von 5 Wochen regelmäßig zusammen. Wir kreieren einen geschützten, wertschätzenden und humorvollen Raum, in dem wir uns gegenseitig unterstützen, um das aus dem Weg zu räumen, was uns von einem erfüllten Leben nach unseren eigenen Vorstellungen und Werten abhält. Du findest heraus, was für dich wichtig ist. Du richtest dich darauf aus, kommst in Bewegung und wirst erste Schritte in die Richtung machen, was dir wirklich am Herzen liegt und dir Freude macht.

## Worauf kannst du dich freuen?

- 3 Gruppencoachings, online per Zoom - montags 17:30-20 Uhr ( 28.02./ 14.03./ 28.03.)
- 2 Einzelcoachings, 1 Std. online per Zoom - ein Coaching mit Eva, ein Coaching mit Julia  
Termine werden individuell vereinbart und liegen in Woche 2 und 4 des Programms.
- Achtsamkeitspraxis, Atemübungen und geführte Meditationen
- Vorbereitungsaufgaben und eine Standortbestimmung
- Transferaufgaben zwischen den Gruppensitzungen
- Eine WhatsApp-Gruppe zur Unterstützung für die Dauer des Programms
- 2 Trainerinnen
- Austausch und gemeinsam Neues schaffen in der Gruppe
- Feedback zu deinen Ideen aus der Gruppe
- Raum für Fragen, Spontanes & Weiblichkeit

## Wer sind wir?



Julia ist Systemische Beraterin und arbeitet als Business Coach mit Frauen in der ersten Führungsrolle in Start-ups.

[www.julialuberichs.de](http://www.julialuberichs.de)



Eva ist Systemische Beraterin und angehende Therapeutin und arbeitet vorwiegend mit Müttern in Krisen und Paaren.

[www.eva-lux-beratung.de](http://www.eva-lux-beratung.de)

## Zeitraum

28.Februar - 28.März 2022 | online via zoom

## Deine Investition in dich

€ 390\*

\*Der Preis bezieht sich auf das komplette Paket. Du kannst es dir gerade nicht leisten, würdest aber gerne mitmachen? Sprich uns gern darauf an.

## Kontakt & Buchen

Du möchtest dabei sein, oder hast Fragen?  
Melde dich gerne!

[hallo@julialuberichs.de](mailto:hallo@julialuberichs.de)

