

balancesophy steht für die Weisheit vom Gleichgewicht – für das Erkennen und Erleben Ihres individuellen Gleichgewichts – des persönlichen Equilibriums.

Das tiefe und **umfassende Gleichgewicht** erreichen Sie, wenn folgende Aspekte harmonisch miteinander korrespondieren:

- Vision | Motivation
- Innen | Außen
- Geben | Nehmen
- Arbeit | Freizeit
- Engagement | Gesundheit
- Kreativität | Stille

KRAFT-  
QUELLE

Durch diese Harmonisierung kommt Ihre ureigene Energie wieder ins Fließen.

Ihr Leben gewinnt an Qualität – auf der Basis Ihrer ganz persönlichen Stärken und Talente.

balancesophy eröffnet Ihnen Wege, um neue Kraftquellen zu erschließen und den Energiefluss zu aktivieren – ein Zustand von Harmonie und Wohlbefinden – **Ihr persönliches Equilibrium**.



Der beste Weg, Wissen und Erkenntnis zu erlangen, ist das eigene Erleben.

balancesophy – Workshops eröffnen praktische Handlungsmöglichkeiten, geben Raum für das individuelle Erleben und verhelfen zu einer neuen Dynamik. Erfahren Sie Bewusstsein für Achtsamkeit und Wertschätzung.

## Themen:

- Klarheit erhalten
- Achtsamkeit erlangen
- Ruhe spüren
- Kraft präziser Ziele erfahren
- Selbstmanagement emotional erleben
- Ressourcen verankern
- Kommunikation exzellent einsetzen
- Visionen gestalten
- Glücklich sein

DEN WEG  
FINDEN

Mit balancesophy erlernen Sie konkrete Strategien, mit denen Sie Ihre **Ziele erreichen und Wünsche erfüllen** können.

Durch die Kombination von Wissen, Erfahren und Fühlen kann das Erlernte in Ihrem Alltag integriert werden.

balancesophy steht für einen umfassenden Ansatz, ist integrativ wirksam, vielfältig einsetzbar und bezieht den Menschen in seiner Ganzheit ein.



balancesophy vereint diese Bereiche durch Elemente folgender Methoden:

## physisch:

- Enstpannungsübungen
- Atemtechniken
- Yoga- + Quigong-Elemente

## mental:

- NLP
- wingwave
- Achtsamkeitsübungen

## emotional:

- Meditation
- Reiki
- Energy flow techniques

# balancesophy

balancesophy ist ein Ansatz, der Energien und Kräfte entfaltet, die Physis und Psyche verbinden und stärken.

Mit balancesophy begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Equilibrium.

## Kompetenzen:

- wingwave Coaches
- NLP Master
- Reiki Meisterinnen
- Systemisches Arbeiten
- Aufstellungsarbeit



RUTH  
JAHNEL

- langjährige Erfahrung in internationalen Konzernen:
  - › Marketing
  - › Interne Kommunikation
  - › Public Relations
  - › Sponsoring & Events

- Dipl.-Pädagogin
- Kommunikations-Trainerin
- Chakra-Diagnostikerin
- internationale Berufserfahrung in Wirtschaft & Beratung



KAJA  
OTTO

Kreieren Sie das Drehbuch Ihres Lebens, führen Sie Regie und übernehmen Sie die Hauptrolle. Denn nichts bewegt Sie mehr als das (Er-) Kennen Ihrer eigenen Ziele.

## Offene Workshops:

Aktuelle Termine finden Sie auf [www.balancesophy.de](http://www.balancesophy.de)

TERMINE

## Inhouse Workshops:

Wir bieten Unternehmen maßgeschneiderte Lösungen und Workshops für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an.

# balancesophy

Kommen Sie ins Gleichgewicht!

Für weitere Informationen und bei Fragen erreichen Sie uns persönlich unter:

## Ruth Jahnel

T 040 - 27 166 801 • M 0151 - 50 607 100

## Kaja Otto

T 040 - 74 124 457 • M 0173 - 80 77 909

**Mail:** [workshop@balancesophy.de](mailto:workshop@balancesophy.de)

**Web:** [www.balancesophy.de](http://www.balancesophy.de)

# balancesophy

Die Weisheit vom Gleichgewicht

