



ÜBER MICH

Ich bin „zu Hause in mir“ – seit einigen Jahren. Äußere Umstände haben daran ebenso Anteil wie meine innere Entwicklung. Und zu einem Blick in Ihre Möglichkeiten will ich Sie einladen! Entweder, weil Sie an einem Punkt in Ihrem Leben stehen, wo Sie die Notwendigkeit zu einer Veränderung sehen, oder weil Sie etwas nur für sich tun möchten: sich „gut tun“, sich Zeit schenken und den eigenen Bedürfnissen Platz einräumen.

Ich bin psychologische Beraterin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin und heute dankbar für manch schwere Zeit in meinem Leben. Ich lade Sie ein, sich selbst ein Stück besser kennenzulernen!

Sie zögern noch? Lernen Sie mich im persönlichen Gespräch kennen.



Das sagen ehemalige Teilnehmer*innen:
"Ich bin gelassener geworden. Die Ruhe der Meditation hat mir die Kraft gegeben, manches loszulassen."
"Sehr schöne lustige, nachdenkliche Kursstunden. Mit viel Entspannung und Freude."
"Ich kann endlich besser mit Stress-Situationen umgehen."
"Ich werde mich immer an den Spaß und das viele Lachen erinnern!"
"Ich habe mich so sehr auf jede einzelne Kursstunde gefreut."
"Danke. Einfach nur Danke. Die Zeit mit Dir und im Kurs hat mir sehr gut getan."
"Ich werde mich immer daran erinnern, welche tollen Gespräche wir geführt haben!"
"Bemerkenswert ist die Offenheit, Wärme und der geschützte Raum, der in kürzester Zeit geschaffen wurde und die Geborgenheit der Gruppe."

Saskia Köller Coaching

Tanusstraße 33
35510 Butzbach

Saskia.Koeller@mail.de
www.koeller-coaching.de
0151/6880 9419



Saskia Köller
Coaching

Jahresprogramm
2023

Kurse in Oppershofen, Altes Rathaus

Selbstfürsorge und Entspannung

Du hast die besten Absichten, weißt, was gut für Dich ist und tust es ‚trotzdem‘ nicht? Es fällt Dir schwer, anderen Nein zu sagen? Im Alltag kannst Du Deine guten Vorsätze nicht beibehalten und deswegen ärgert Du Dich über Dich selbst? Dann wird es Zeit, daß nicht nur Dein Verstand, sondern vielmehr Dein Herz verstehen, warum Du Deine Bedürfnisse nicht länger mißachten solltest.

Sei dabei, wenn es darum geht, Dir Wohlfühlzeit zu schenken und Stück für Stück Dein Selbst an Wert zunimmt.

Preis für 10 x 60 Minuten: 130 €

Kursstart: 19.01.23, 19 Uhr (wöchentlich)

Achtsamkeit im Alltag

Immer zuerst die anderen – und wo bleibst Du? Wenn Du das Gefühl hast, daß Deine Wünsche auf der Strecke bleiben dann ist dieser Kurs was für Dich: eine ganze Menge Reflektion und Vorschläge für Deinen Alltag und in jeder Kursstunde Zeit für Erholung, Abschalten und Träumen.

Preis für 10 x 90 Minuten: 150 €

Kursstart: 03.05.23, 18.30 Uhr (wöchentlich)

Entspannt durch die Veränderung

Dieser Kurs ist etwas für Dich, wenn Du entweder Ruhe nach einer turbulenten Zeit suchst oder Du eine Veränderungsphase vor Dir hast und Du Dir Kraft und Zuversicht für alles Kommende wünschst.

In jeder Kursstunde erwarten Dich Zeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Wachsen.

Preis für 10 x 60 Minuten: 130 €

Kursstart: 21.09.23, 19 Uhr (wöchentlich)

Kennenlerntag Coaching

DIE Chance für Dich, alle Fragen zu stellen, die Dich beschäftigen, wenn Du Dich mit dem Gedanken trügst, ein Coaching zu buchen. Kosten, Dauer, die Möglichkeiten der Zusammenarbeit und wie ich Dich unterstützen kann werden am 25.02.23 ab 14 Uhr geklärt – ohne Voranmeldung!

Kurse in Deinem Zuhause

Entspannt durch die Veränderung (Kurs via Zoom)

Dieser Kurs ist etwas für Dich, wenn Du entweder Ruhe nach einer turbulenten Zeit suchst oder Du eine Veränderungsphase vor Dir hast und Du Dir Kraft und Zuversicht für alles Kommende wünschst.

In jeder Kursstunde erwarten Dich Zeit zum Wohlfühlen, Entspannen und Wachsen.

Preis für 10 x 60 Minuten: 100 €

Kursstart: 13.03.23, 19 Uhr (alle 2 Wochen)

Selbstfürsorge und Entspannung (Kurs via Zoom)

Du hast die besten Absichten, weißt, was gut für Dich ist und tust es ‚trotzdem‘ nicht? Es fällt Dir schwer, anderen Nein zu sagen? Im Alltag kannst Du Deine guten Vorsätze nicht beibehalten und deswegen ärgert Du Dich über Dich selbst? Dann wird es Zeit, daß nicht nur Dein Verstand, sondern vielmehr Dein Herz verstehen, warum Du Deine Bedürfnisse nicht länger mißachten solltest.

Sei dabei, wenn es darum geht, Dir Wohlfühlzeit zu schenken und Stück für Stück Dein Selbst an Wert zunimmt.

Preis für 10 x 60 Minuten: 100 €

Kursstart: 02.05.23, 19 Uhr (wöchentlich)

Die Raumnächte - Zeit für Dich und Deine Wünsche

Du liebst es, wenn es ‚zwischen den Jahren‘ ruhiger wird und Du endlich mal wieder Zeit hast? Dann kommt Dir die Zeit der ‚Raumnächte‘ ganz gelegen! In den ‚Tagen zwischen den Tagen‘ kommst Du zur Ruhe, kannst Dir ein Besinnungs-Ritual einrichten und Dich auf das kommende Jahr ausrichten.

Während früher die Verbindung zu Geistwesen und Göttern im Vordergrund stand verbindet man heute Innenschau, Ruhe und den Blick in die Zukunft mit dieser besonderen Zeit.

Beschenke Dich selbst mit Zeit für Dich!

Du erhältst das Reflektionsbuch, das Räucherstet und eine persönliche Einführung für 49 €, wenn Du Dein Zuhause rein‚räuchern‘ möchtest sende ich Dir auch diese Räuchermischung gern mit (plus 19 €).

Intensivkurse

Selbstfürsorge-Wochenende im Selbstversorgerhaus

48 Stunden in einem schwäbischen Schloß, das ganz allein unserer Gruppe gehört! Im Mittelpunkt stehst DU – und Du kannst mein Programmangebot nutzen oder einfach nur spazieren, saunieren oder Dich Deinem Hobby widmen – wie Du willst! Unterkunft, Vollverpflegung und ganz viel Neues um das Thema ‚Selbstfürsorge‘ erhältst Du vom 05.–07. Mai 2023 für 429 €. Eigenreise und Buchung bis 17. März vorausgesetzt.

Du willst mit Deinen Freundinnen verreisen? Um so besser: ab einer Teilnehmerzahl von 9 Personen wird es günstiger!

Selbstfürsorge-Wochenende für Heimfahrer*innen

Du hast eine Auszeit nötig, Du mußt auch dringend mal was für Dich tun, doch Deine Verpflichtungen erlauben Dir nicht, über Nacht weg zu sein? Dann buche Dein Wochenende im Alten Rathaus – entspanne, lerne Dich selbst und Deine Wünsche neu kennen und hab viel Zeit für Gespräche, Austausch und Dinge, die Dich glücklich machen. Verpflegung, Wohlfühlatmosphäre und Zeit fürs Loslassen erwarten Dich – am 07.–09. Juli 2023. Investition: 219 €.

Coaching und Beratung in der Einzelbetreuung

Du kannst ganz tolle Ratschläge geben, doch bei Dir will einfach keine Zufriedenheit aufkommen? Oder Du steckst mitten in einem Konflikt und es scheint ziemlich verfahren? Möglicherweise steht eine Veränderung an, doch die Optionen sind nicht überzeugend? Das – und so viel mehr – können Themen sein, die ein Gespräch unter vier Augen – ein persönliches Coaching nötig machen.

Ganz ohne Herumreden, mit viel klaren Worten, und schneller als Du glaubst siehst Du klarer und Du kannst den Weg erkennen, der vor Dir liegt.

Das Kennenlerngespräch ist immer kostenlos.

5 Stunden á 60 Minuten kosten 400 € und nicht die Welt.