



Grow & Fly

Deine tiefe Transformationsreise
im Spiegel der Begegnung

Ich lade Dich ein, im Spiegel des Anderen zu wachsen und zu heilen.

Sehnt Du Dich danach, gesehen zu werden und Deinen Platz im Leben zu finden?

Machst Du Dir andauernd Gedanken darüber, was die anderen wohl über Dich denken?

Fühlst Du Dich gehetzt und hast nie Zeit für Dich?
Bist immer nur für andere da?

Bist Du selbst Deine lauteste Kritikerin?

Fragst Du Dich schon direkt nach dem Aufwachen, wie Du bloß den Tag schaffen sollst?

In einer **kleinen feinen Gruppe** lernst Du,

- dich fallen zu lassen, um wieder innere Ruhe und Weite zu erfahren
- dich zu zeigen, um Deine alten Muster von Unsicherheit und Sorge, Angst vor Abwertung und „Nicht gut genug Sein“ zu verwandeln in ein Gefühl der Gemeinschaft und des Gesehen Werdens
- die Erfahrung zu machen, dass Du auf Augenhöhe voller Respekt und tiefer Wertschätzung in Deiner Einzigartigkeit und Verletzlichkeit gesehen und als Bereicherung für diese Welt empfunden wirst.

Dadurch ist es Dir wieder möglich, vielleicht das erste Mal in Deinem Leben

- tief mit Dir selbst, Deinen Gefühlen und Deinem Körper im Kontakt zu sein, **Dich in Dir zuhause zu fühlen.**
- dich sicher und geborgen in Dir zu fühlen, während Du im Kontakt mit anderen Menschen bist.
- dich Deiner inneren Verletzlichkeit zuzuwenden, ohne dass Du Dich haltlos und alleine fühlst
- aus einem neu gewonnen tiefen Kontakt mit Dir in einem co - regulierenden, heilsamen Raum gewinnst Du ein Gefühl für Deine Größe und Dein Potential.
- daraus ist es Dir möglich, für Dich stimmige nächste Schritte in die Veränderung zu setzen, sei es beruflich, persönlich oder in Deinen Beziehungen zu Deinen Kindern, Deiner Partnerschaft, in Deinem Leben an sich.

GROW AND FLY begleitet Dich in einer Kombination aus Gruppen- und exklusiven 1:1 Sessions auf Deiner ganz persönlichen Reise zu Dir selbst.

Ich begleite Dich auch zwischen den Sessions in einer geschützten Telegram Gruppe in Deinem Alltag zu all Deinen Fragen, damit Du in die Umsetzung kommst und konkrete Veränderungen in Deinem Leben spürst.

Zu Beginn Deiner Reise erhältst Du Dein persönliches Willkommenspaket, das Dich die Reise über begleitet.

Buche Dir gleich Dein persönliches Gespräch mit mir, um Dir einen der exklusiven Plätze zu schenken.

Fühl Dich von Herzen willkommen.

Adeleheid Löhner

Seite 2