

Coaching  
Achtsamkeit



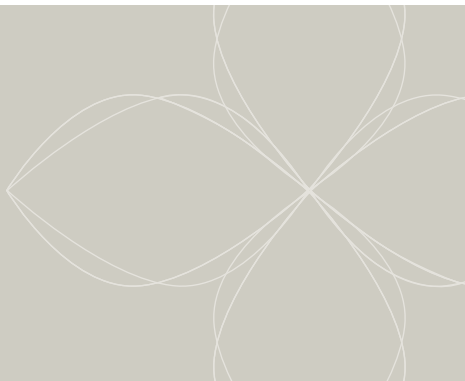
- Möchtest du dein Leben entschleunigen und innere Ruhe sowie Zufriedenheit kultivieren?
- Wünschst du dir, wieder selbstbestimmt dein Leben zu gestalten?
- Möchtest du die Fähigkeit aktivieren, Stabilität und Selbstsicherheit in dir selbst zu spüren?
- Bist du bereit das Hamsterrad des Funktionierens im Alltag zu verlassen?
- Möchtest du dich von negativen Gedankenkarussells befreien?
- Strebst du danach, deine Ressourcen zu entdecken und mehr in dein Leben zu integrieren?
- Sehnst du dich danach, dich selbst und alles, was dich ausmacht, wiederzuentdecken?
- Möchtest du dein Selbstbewusstsein und deinen eigenen Wert steigern?
- Wünschst du dir harmonischere Beziehungen?
- Bist du selbstreflektiert und bereit, an dir zu arbeiten?

... dann arbeite mit mir!

Suttheide 5  
33790 Halle / Westf.  
Telefon 05201 665 626  
Mobil 0173 5338695  
E-Mail: [mail@juliagoldbecker.de](mailto:mail@juliagoldbecker.de)  
Internet: [www.juliagoldbecker.de](http://www.juliagoldbecker.de)

Stöbere auch gerne bei Instagram: [@juliagoldbecker\\_coaching](https://www.instagram.com/juliagoldbecker_coaching)

Julia  
GOLDBECKER  
somatic coaching.







Als Nervensystem- und Systemischer Coach sowie Achtsamkeits-, Stressmanagement- und Meditationstrainerin begleite ich dich auf deiner Reise, dich zunehmend besser mit deinem eigenen Körper und seinen Empfindungen zu verbinden.

Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, sensibler für die feinen Signale und Nuancen deiner körperlichen Empfindungen zu werden und ihre Bedeutung zu verstehen. So kannst du lernen, wie sich deine Bedürfnisse und Grenzen ausdrücken und wie du ein Gefühl der Sicherheit wiederherstellen kannst.

Mein besonderer Fokus liegt auf der Körperorientierung und der Arbeit mit dem autonomen Nervensystem. Dadurch erfolgt Veränderung nicht nur auf mentaler Ebene, sondern wir verankern sie zusammen auch nachhaltig in deinem Körper. Durch gezielte Übungen zur Regulation des Nervensystems reduzieren wir dein Stresslevel und schaffen Raum für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Das Ergebnis ist ein gesteigertes Gefühl von Selbstsicherheit, Selbstbestimmtheit, Leichtigkeit und Lebensfreude. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und deine innere Balance wiederfinden.