

Begleiten. Entwickeln. Wirkung erzielen.

Entwicklungsbegleitung & Business-Beratung

**«Ich begleite Privatpersonen, Paare
und Führungspersonen dabei, eine
starke innere Klarheit zu entwickeln.**

**Daraus entsteht eine klare
Kommunikation, selbstsicheres
Handeln und ein bewusstes Leben.»**

heroldgmbh.ch | Sidwaldstrasse 18 | 9652 Neu St. Johann
+41 (0)79 709 29 72 | heike.herold@thurweb.ch

Termine online und vor Ort - auch am Wochenende
Erstgespräch kostenfrei (30 Min.)



Heike Herold
Coachin, Yogatherapeutin, Managerin

Wenn du spürst, es darf sich etwas ändern

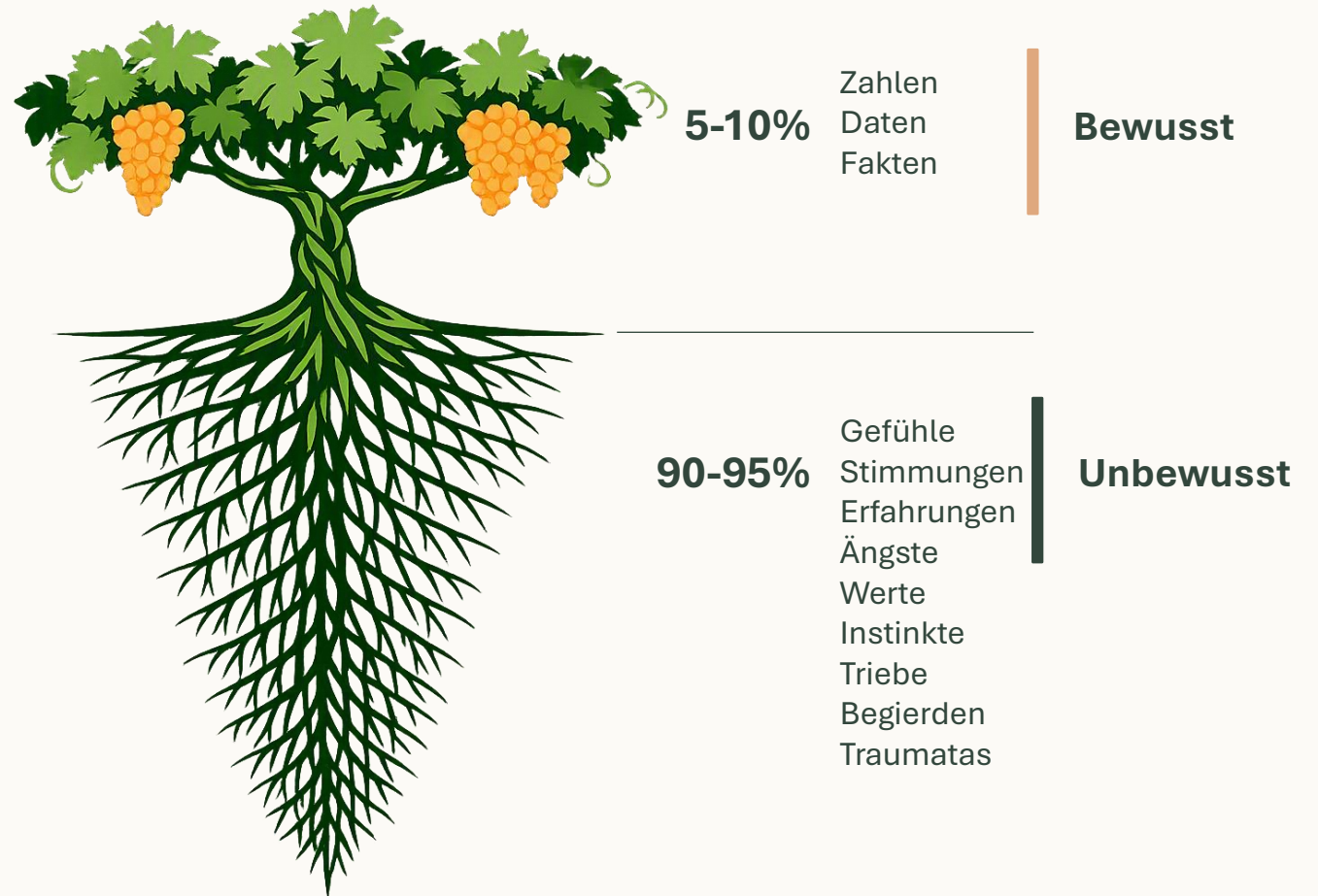
Bewusster wahrnehmen, klarer entscheiden, erfüllter leben.

Das Unbewusste hat eine enorme Kraft, die dich täglich beeinflusst.

Lerne dich doch besser kennen – damit du im Aussen authentisch bist und dich im Innern sicher fühlst.

Steigerung ...

- ... der Tat- und Entscheidungskraft
- ... der Gesundheit und Leistungskraft
- ... der Verbundenheit mit sich und anderen
- ... der Erkenntnis
- ... der Lebensfreude und positiver Selbstwahrnehmung



Mein Ansatz

Über den Körper zu innerer Klarheit und souveränem Handeln.

Privatpersonen

lernen, ihre «Trigger» zu verstehen und ihr Nervensystem zu regulieren, damit sie Gefühle und Bedürfnisse klar ausdrücken können.

Paare

finden mit einer neuen Kommunikation wieder zueinander. Spüren Verbundenheit und Leichtigkeit im Umgang miteinander.

Führungspersonen

erleben sich in ihrer ganzen Persönlichkeit und gewinnen innere Ruhe sowie neue Handlungsoptionen für Struktur und Prozesse.

Du funktionierst. Aber möchtest du auch wieder ganz bei dir sein?

- Veränderung beginnt bei dir selbst

Warum dies oft schwerfällt

- Vergangene Erfahrungen sind in deinem Nervensystem gespeichert und prägen dein Denken und Handeln. «Trigger» aktivieren unbewusst diese Erfahrungen. Du reagierst, funktionierst und handelst, obwohl du dir eigentlich etwas anderes wünschst.
- Hohe Anforderungen führen häufig dazu, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren und wertvolle Energie zu binden.

Mein Ansatz

- Über Körper- und Mentalübungen wird das dein Nervensystem beruhigt und deine Selbstwahrnehmung gestärkt. Daraus entstehen Klarheit, innere Ruhe, Präsenz und neue Handlungsoptionen.
- Dank langjähriger Coaching- und Führungserfahrung begleite ich deine Entwicklung im richtigen Tempo, so dass sich Veränderungen bewusst und langfristig etablieren können.

Mein Background

Wo Führungspraxis auf Begleitung- und Körperarbeit trifft.



Begleiten. Entwickeln. Wirkung erzielen.

Entwicklungsbegleitung & Business-Beratung

«Lass uns gemeinsam herausfinden,
was sich verändern darf.»

Persönliches Erstgespräch vereinbaren

heroldgmbh.ch | Sidwaldstrasse 18 | 9652 Neu St. Johann
+41 (0)79 709 29 72 | heike.herold@thurweb.ch

Termine online und vor Ort - auch am Wochenende
Erstgespräch kostenfrei (30 Min.)



Heike Herold
Coachin, Yogatherapeutin, Managerin