



GESUNDHEITZENTRUM  
APOTHEKE WILLISAU



*Bewusst – ehrlich – herzverbindend*

---

# Achtsam - IN BEZIEHUNG

Coaching für Familien, Paare und  
Einzelpersonen

---

---

## **Warum** Achtsam - In Beziehung?

Für ein erfülltes und zufriedenes Leben sind glückliche und verbindende Beziehungen die Basis. Wir Menschen sind Beziehungswesen und das Bedürfnis nach Verbundenheit besteht ein Leben lang. Dies gibt uns Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Wir alle leben in Beziehungen, sei das zu anderen Mitmenschen oder zum Leben allgemein. Die allerwichtigste Verbindung/ Beziehung ist aber die zu **uns** selbst.

---

## **Ziel von** Achtsam - In Beziehung?

Dass wir lernen die Verbundenheit im Alltag und zu uns selbst wahrzunehmen und zu leben. Damit wir gelassen und zufrieden sind, für unsere Bedürfnisse liebevoll und klar eintreten und unsere Beziehungen erfüllend sind.


---

## **Für wen ist** Achtsam - In Beziehung?

Wenn sie sich eine Veränderung wünschen, weil sie unzufrieden und unglücklich sind. Wenn sie immer wieder enttäuscht werden. Wenn die Verbundenheit zum Partner oder die Lebendigkeit zur Sexualität fehlt. Wenn der Alltag sie überfordert und sie sich kraftlos und erschöpft fühlen. Oder wenn die Geburt für sie oder fürs Baby zu überwältigend war. Das Baby viel und untröstlich weint oder schlecht schläft.

*Die Verbindung zu sich selbst ist der Schlüssel zur Erfüllung, Gelassenheit und Klarheit.*

Es ist für mich ein Herzensanliegen, Menschen zu unterstützen und Ihnen aufzuzeigen wie sie ein erfülltes Leben und achtsame, verbindende Beziehungen leben können. Ich freue mich auf Sie.



Sonja Wiederkehr  
Tel- 079 581 13 41  
e-mail: sonja-wiederkehr@hotmail.com