



Start: Sa,
29.08.26
9.30



“Du hast lange
funktioniert.
Jetzt bist
du dran!”



Glücklich
steht dir
gut



FREE YOURSELF

Coaching für eine kleine, feine Gruppe
von maximal 6 Frauen

Für Frauen, die spüren:
Das kann's noch nicht gewesen sein.
Da geht doch noch mehr!

Tschüss brav und korrekt.
Adieu vernünftig.
Schluss mit Funktionieren:
Hallo coole Socke.

Zurück zu dir – mit Tiefe, Humor und dem Mut,
wieder Dinge zu finden (und zu tun), für die du
brennst. Ohne schlechtes Gewissen.
Ohne deine Liebsten zu vernachlässigen.
Und ohne dich selbst weiter hintenanzustellen.

Wieder mehr Glanz in den Augen. Und ja – gerne
auch wieder mit mehr **Hüftschwung** 🍑



Kennst du das?

Du hast lange funktioniert. Vieles getragen. Mitgedacht. Organisiert. Durchgehalten.

Für die Familie. Den Job. Den Partner. Die Eltern. Freundinnen. Den Haushalt. Das Leben halt.

Und irgendwann merkst du, dass du dich bei all dem etwas verloren hast. Du weisst gar nicht mehr richtig, wer du bist und was dich eigentlich ausmacht. Und was eigentlich deine Bedürfnisse sind - und nicht die der anderen.

Und wo ist eigentlich diese **coole Socke** geblieben, die du doch auch mal warst?



Worum es geht

In FREE YOURSELF geht es darum, wieder eine Beziehung zu dir aufzubauen. Nicht nur im Kopf. Nicht nur als nettes Aha. Sondern so, dass sich in deinem Alltag wirklich etwas bewegt.

- ✓ Was stimmt für mich?
- ✓ Was will ich wirklich?
- ✓ Was brauche ich, damit's mir richtig gut geht?
- ✓ Welche Gewohnheit oder Überzeugung will ich loslassen?
- ✓ Und was ist jetzt mein nächster Schritt?

Vielleicht ist es ein **Mini-Mäuschen-Schritt**. Vielleicht ist es ein echter Meilenstein. Egal, Hauptsache du gehst ihn. Ich helf dir dabei.





Was du dir durch FREE YOURSELF ermöglichen kannst

Du verstehst besser, wie du tickst. Merkst schneller, wenn du dich verlierst. Heisst: Du nimmst dich und deine Bedürfnisse ernster. Stehst besser für dich ein. Sagst auch mal mutig Nein! – **und bleibst auch dabei** ☺

Vielleicht machst du Dinge, von denen du vorher dachtest: “Das kann ich doch nicht. Das darf ich doch nicht. Oder: Was sollen denn die anderen denken?”

Und dann machst du einen ersten Schritt. Vielleicht klein. Vielleicht grösser. Und plötzlich merkst du: **Hoppla, geht doch.**

Und dein Selbstvertrauen wächst. Dein Mut wird grösser. Vielleicht wirst du gelassener, entspannter...

Ich weiss ja nicht genau, was du grad brauchst. Aber ich weiss, dass ich dich motivieren und begleiten werde, neue Erfahrungen zu machen, die wirklich stattfinden. **Nicht nur im Kopf, sondern in deinem Leben.**

Erfahrungen, die dich stärker machen.
Gelassener. Entspannter. Und die dir bestimmt auch mal wieder dieses grosse Smile aufs Gesicht zaubern. Yesss!





Wie du in der Gruppe begleitet wirst

Ich begleite dich mit dem, was dich beschäftigt, vor der Gruppe. Du kannst deine Fragen vorab einreichen oder direkt im Call einbringen.

Und auch wenn dein eigenes Thema an einem Tag ein anderes ist, kannst du meistens etwas für dich mitnehmen.

Vielleicht ist dir das ja auch schon passiert:
Eine Antwort an jemand anders berührt dich ganz besonders, obwohl du selber diese Frage nie gestellt hättest.

Und dann hast du ja noch 2 Einzelsessions mit mir, falls du etwas nicht vor der Gruppe teilen möchtest.



Ich persönlich habe die Kraft der Gruppe bisher unterschätzt und bin so dankbar über die Erfahrungen in Online-Kursen, die ich in den letzten Jahren machen durfte.

Zu merken "ah, ich bin damit nicht allein, da gibts noch andere, denen es ähnlich geht", kann unglaublich befreiend und erleichternd sein.





DIE DETAILS

6 feine, kleine Gruppensessions:

Sa, 29.8. | Sa, 5.9. | Sa, 12.9. | So, 20.9.

Sa, 26.9. | Sa, 10.10., jeweils von 9.30 - 12 Uhr

2 Einzeltermine

(werden individuell vereinbart)

Ortsunabhängig, per Zoom

Mit Aufzeichnung, falls du mal nicht dabei sein kannst

Maximal 6 Frauen

Fr. 590.- Pilotpreis

NEUGIERIG?

Dann schreib mir gerne per WhatsApp
oder Mail.

Wir trinken (online) eine Tasse Kaffee
miteinander und lernen uns ganz
entspannt in einem **unverbindlichen**
Vorgespräch kennen.

Ich freue mich riesig auf dich!

Herzlich

Sabina

Sabina Hediger
+41 79 690 68 93
sabina@sabina-hediger.ch | sabina-hediger.ch

