

Stille

*In der Stille liegt die Kraft. Das Versenken in **innere Achtsamkeit** ermöglicht die Wahrnehmung des wahren Selbst und die Anbindung an die eigene innere Kraft und Kreativität.*



Atem

*Der Atem ist Teil des menschlichen Energiesystems (neben Nahrung und Urkraft). Er bildet den unausweichlichen **Kontakt** zwischen Innen- und Außenwelt. Die Anbindung an den Atem bietet uns einen klaren Zugang zu unserem **Körper** und unseren Sinnen. Er hilft uns im Hier und Jetzt zu verweilen, konkret sinnlich unsere Wahrheit zu spüren und authentisch zu sein.*

禮

EAT Integrales Coaching

Training für Körper, Geist und Seele

Auf dem Hintergrund der Naturlehre der fünf Wandlungsphasen, sowie neuesten Erkenntnissen über Evolution, Wertewandel, Gehirn und Nervensystem ist EAT Integrales Coaching eine Einladung, den gewohnten Blick zu verändern, ein kraftvolles Feld aufzubauen, um Visionen zuzulassen, Herzenswünsche zu entfalten und zu manifestieren. Präsenz, Intellekt und erfolgreiche Kommunikation werden mit Hilfe von Präsentationen, Kontakt-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, sowie Atem- und Meditationsformen geschult.

信

Wir lernen auf den Körper zu hören, Gefühl und Verstand zu verbinden und erfolgreich zum Besten aller Wesen zu kommunizieren. Wir trainieren, bewusst anwesend zu sein. Meditationen in Stille und Bewegung sind ein wesentlicher Teil, Vitalität zu befreien, Kraft zu schöpfen, Intuition zu schulen und Ängste zu überwinden.



Kontakt

*Kontakt ist für uns Menschen so lebensnotwendig wie der Atem und die Nahrung. Er ist notwendig für die Entwicklung von **Gehirn, Nerven- und Immunsystem**, sowie für die Selbst- und Fremdwahrnehmung.*



Körper

*Der Körper mit seinen Sinnen ist das Zuhause unserer Seele und läßt uns in der Welt orientieren und bewegen. Er bietet uns die Möglichkeit, uns zu erfahren, unseren Geist zu nähren. Verlieren wir den **Kontakt** zu unserem Körper, verlieren wir den Kontakt zu unserem Leben.*

愛