

A photograph of a woman with long brown hair, seen from the back, sitting on a large, light-colored rock. She is wearing a green sweatshirt and dark pants. Her head is tilted back, eyes closed, and she appears to be breathing deeply or in a state of relaxation. The background is a vast, rugged mountain range with peaks covered in snow and rocky terrain under a blue sky with scattered white clouds.

# Klarheit und Selbstwert finden in Umbruchphasen

6 Wochen Innere-Stärke-Begleitung  
für Frauen im Wandel

# Kennst Du das?

Du fühlst Dich unsicher, **wie Du Dir vertrauen sollst**, wenn doch alles **wackelt**?

Deine innere Stimme sagt Dir, **da ist noch etwas anderes** möglich?

Du möchtest für **deine Wahrheit** losgehen, aber weißt nicht wie?





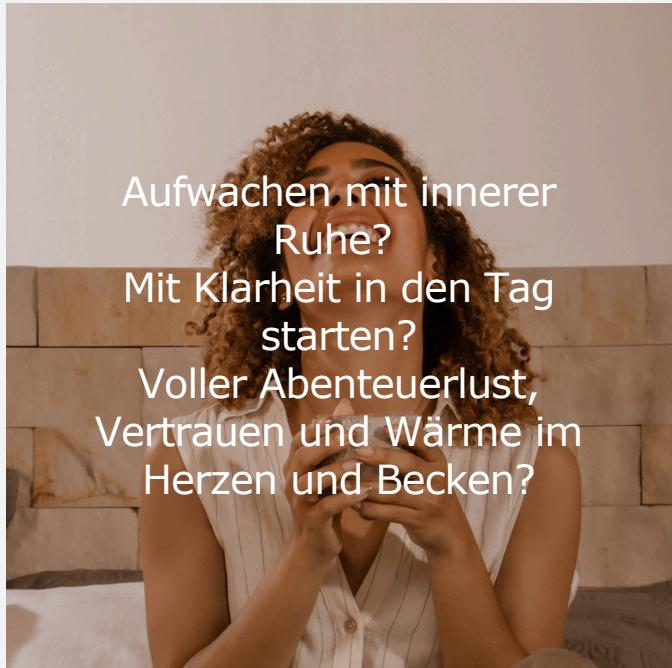
“Du bist nicht alleine, ich verstehe Dich gut und weiß, wie sich das anfühlt.”

Es war der **Ruf nach grundlegender Veränderung** in meinem Leben als Frau, im Umgang mit meiner körperlichen Energie, in meiner **Partnerschaft** und der Art, wie ich meinen **Beruf** ausübe. In meinem Umfeld gab es keine Vorbilder. Und das brachte den Boden unter mir gewaltig ins Wanken. Was mich da rief und wie das geht, wusste ich zu der Zeit nicht.

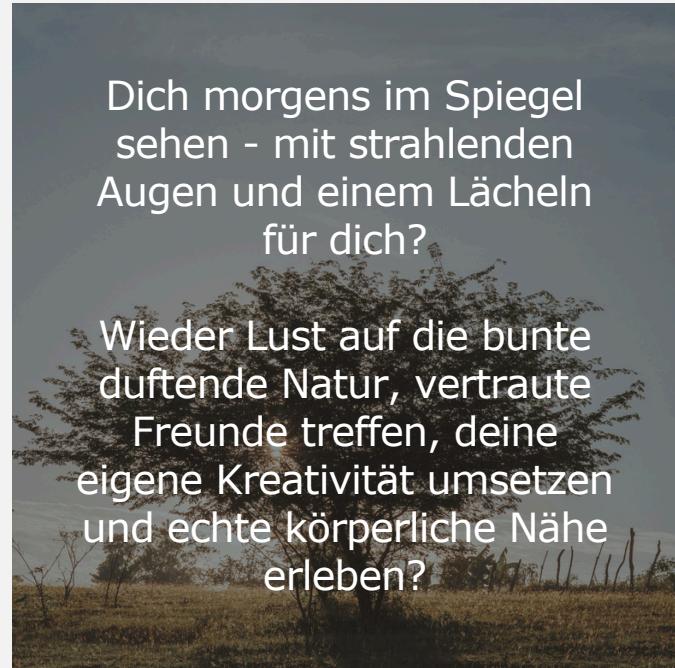
Ich brauchte einen **Weg, der mich zu mir selbst führt**, nach innen, anstatt mich im Außen zu verlieren.

Mithilfe traumasensitiver Begleitung, Gefühle fühlen lernen, das Nervensystem in die Ruhe bringen und klärenden inneren Atemreisen fand ich immer mehr **in die Verbindung zu mir selbst** zurück. Ich lernte, mir und meinen Impulsen zu vertrauen, meinem Körper und mir als Frau Raum zu geben. Mich selbst kennenzulernen, ohne den ständigen Abgleich im Außen und **ohne Perfektionismus** oder ungesunden Leistungsdruck. Endlich lernte ich mich selbst und meine ureigenen Bedürfnisse kennen. Und bringe heute meine Vision ins Leben.

# Kannst Du das fühlen?

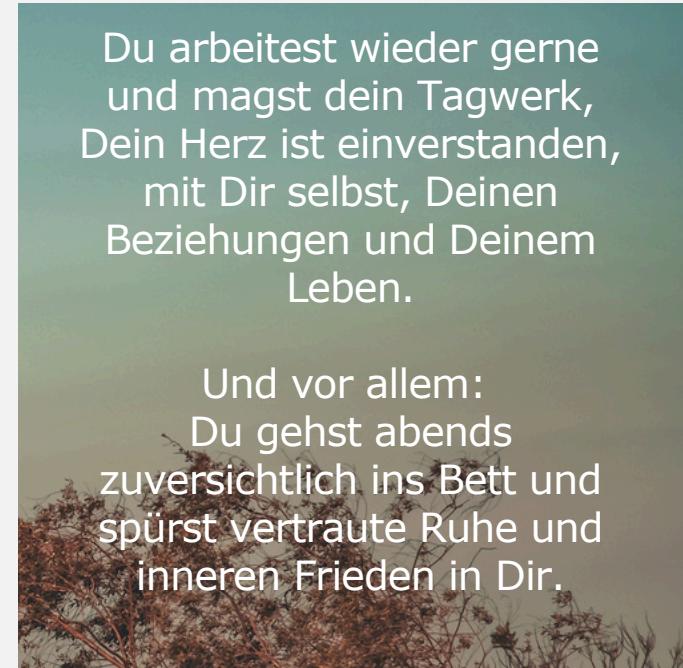


Aufwachen mit innerer  
Ruhe?  
Mit Klarheit in den Tag  
starten?  
Voller Abenteuerlust,  
Vertrauen und Wärme im  
Herzen und Becken?



Dich morgens im Spiegel  
sehen - mit strahlenden  
Augen und einem Lächeln  
für dich?

Wieder Lust auf die bunte  
duftende Natur, vertraute  
Freunde treffen, deine  
eigene Kreativität umsetzen  
und echte körperliche Nähe  
erleben?



Du arbeitest wieder gerne  
und magst dein Tagwerk,  
Dein Herz ist einverstanden,  
mit Dir selbst, Deinen  
Beziehungen und Deinem  
Leben.

Und vor allem:  
Du gehst abends  
zuversichtlich ins Bett und  
spürst vertraute Ruhe und  
inneren Frieden in Dir.

Weißt du, es geht nicht nur um Veränderung.

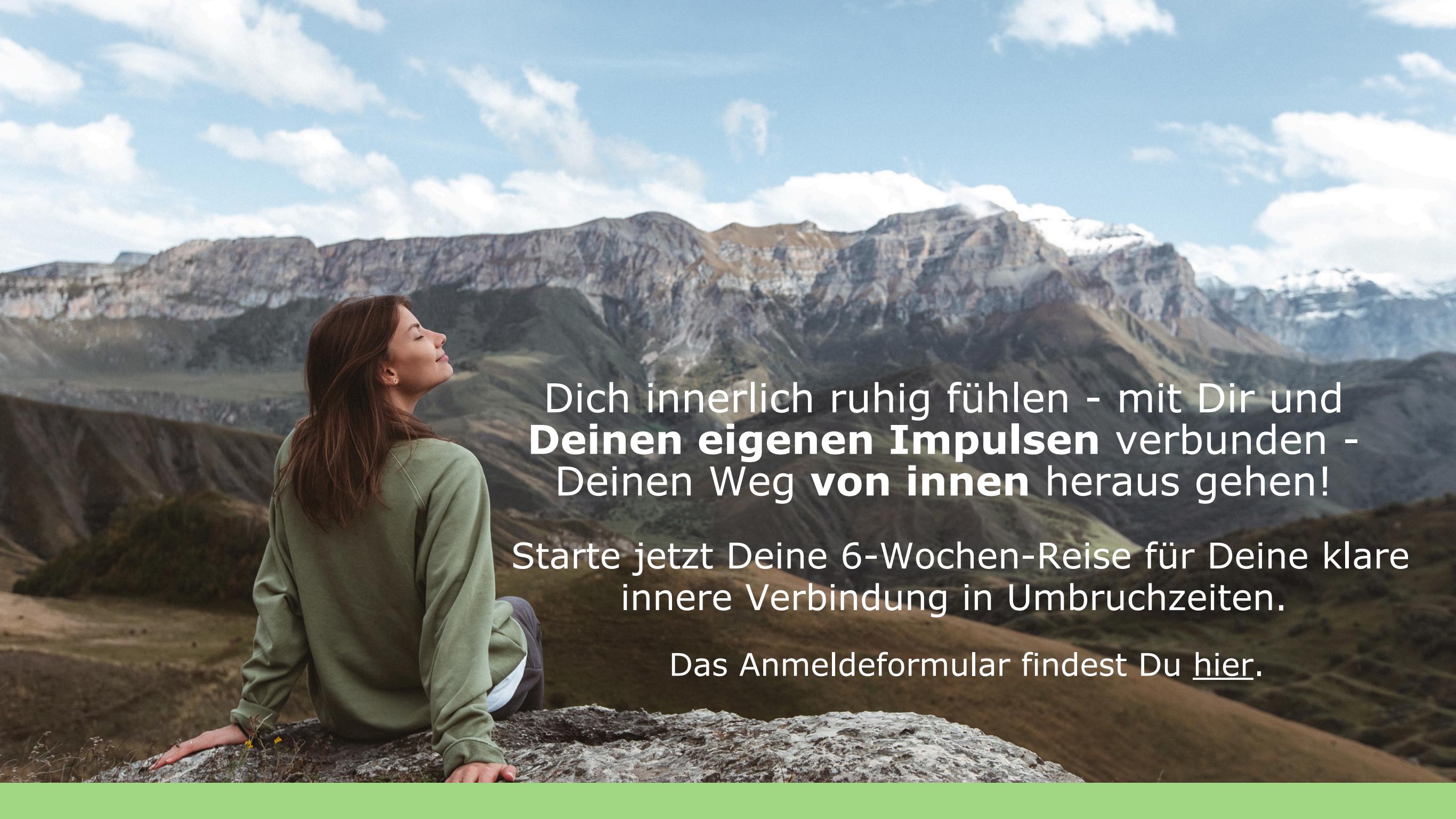
**Es geht darum, Dich wieder zu Dir zurückzubringen.**

...und das OHNE

... ungesunden Dauer-Frust, weil Du nicht lebst, was du leben möchtest.

... stundenlange Rituale - schon 10-15 min am Tag können einen Unterschied machen.

... Termin-Kollisionen mit Paarzeit, Familie oder Beruf - deine neuen Übungen sind gut in den Alltag integrierbar.

A photograph of a young woman with long brown hair, seen from the back, sitting on a large, light-colored rock. She is wearing a green sweatshirt and dark pants. Her head is tilted back, eyes closed, and she appears to be breathing deeply or in a state of relaxation. The background is a vast, rugged mountain range with peaks covered in snow and rocky terrain under a blue sky with scattered white clouds.

Dich innerlich ruhig fühlen - mit Dir und  
**Deinen eigenen Impulsen** verbunden -  
Deinen Weg **von innen** heraus gehen!

Starte jetzt Deine 6-Wochen-Reise für Deine klare  
innere Verbindung in Umbruchzeiten.

Das Anmeldeformular findest Du [hier](#).

# 6 Wochen Innere-Stärke-Begleitung im Umbruch

Dein Weg zum Ziel - in 4 Schritten zu mehr innerer Ruhe, Sicherheit & Verbindung:



(1) 14-tägige Video-Calls  
über 6 Wochen  
online, individuell für Dich & ganz  
bequem von zuhause.



(2) Alltagspraktische  
Übungen  
zur Selbstverbindung,  
z. B. aus der Achtsamkeitspraxis,  
Nervensystemregulierung,  
Traumatherapie, Energiearbeit,  
Meditation & Atemarbeit.



(3) Gesundheit  
Du lernst, welche kleinen  
Änderungen Du in Deiner  
Tagesroutine durchführen darfst,  
um endlich wieder innere Ruhe zu  
erleben.



(4) Innere Verbindung  
Du hast Verbindung zu Dir selbst.  
Emotionen weißt Du zu surfen. Du  
freust Dich morgens beim  
Aufwachen, dass du dich auf den  
Weg gemacht hast. Und hast ein Ja  
zum Leben, so, wie Du es lebst.

Vertrauen & Selbstverbindung ist erinnerbar.

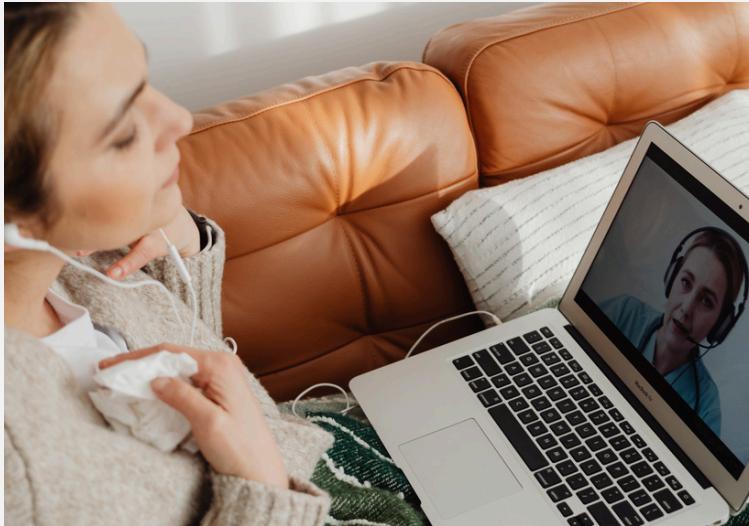
**Starte heute** Deinen Weg aus der inneren Unruhe **zu innerer Verbindung, Stärke und Vertrauen in Deinen Impuls**.  
Schreib mir dazu über das [Anmeldeformular](#) und ich melde mich bei Dir zur Terminvereinbarung.



# Deine Investition in Dich

- 2 Raten von 225 € oder 450€ als Einmalzahlung (ohne MwSt mit Heilpraktiker-für-Psychotherapie-Rechnung) oder 2 Raten von 298 EUR oder 595 EUR inkl. 19% MwSt (als (Business-) Coaching als Einmalzahlung mit Coaching-Rechnung).
- Als **Bonus** bekommst Du zusätzlich eine **wunderschöne Meditations-Audio-Anleitung** für Deine innere Ruhe und Stärke.
- Du willst Deine innere Ruhe wieder spüren und rausfinden, wie Du Deinen inneren Ruf entspannt ins Leben bringst, exklusiv begleitet von einer professionellen Coachin und Psychotherapeutin (HeilprG), die früher auch Physiotherapeutin war und diesen Weg gegangen ist? **Buche Dir ein kurzes Kennenlerngespräch**, um zu klären, ob und wie ich Dir weiterhelfen kann.
- Schreib mir dazu über das [Anmeldeformular](#) und ich melde mich bei Dir zur Terminvereinbarung.

# So funktioniert es



## Sessions

Wir treffen uns zweiwöchentlich über Zoom, um neugierig zu entdecken, zu fühlen und umzusetzen.

Du bekommst Coaching, ganz konkrete praktische Übungen und ausreichend Zeit für Integration zwischen den Terminen.



## Präsenz

Wir sehen uns persönlich in 3 Online-Live-Meetings mit professioneller Begleitung durch mich.

Für eventuelle zwischendurch Fragen gibt es die E-Mail-Begleitung durch mich.



## Inhalt

Anleitung von praktischen traumasensitiven Körper-, Atem- und Nervensystemregulations-Übungen.

Individuell auf Dich & Deinen Alltag abgestimmt.

# Warum mit mir?

Ich bin Veronika Herrmann.

Früher war ich Physiotherapeutin. Bis ich gemerkt habe, auf mich wartet noch ein weiterer Weg. Seit 2006 bin ich selbständig als Coachin und wurde Psychotherapeutin (HeilprG), mit unendlich vielen Weiterbildungen, die stetig wachsen, aus Interesse am Menschen und seiner Geschichte. Verkörperte Achtsamkeit, Meditation, Traumatherapie mit Anliegenaufstellung, Atemarbeit, Sexualität der Frau, Körperwahrnehmungsschulung, Einzel- und Paarcoaching sind nur ein paar Beispiele - und all das hat mir geholfen, mich selbst kennenzulernen und tut es noch immer. Heute begleite ich Frauen & Männer darin, eine gute Beziehung zu sich selbst und miteinander aufzubauen, innere Ruhe und Frieden in sich zu finden.

Schon Tausende von KlientInnen und SeminarteilnehmerInnen durfte ich seit 2006 auf diesem Weg in ihre Stärke und in die verlässliche Verbindung zu sich selbst begleiten.

Wenn Du willst, finden wir auch Deinen individuellen Weg.





# Häufige Fragen

## Wie viel Zeit kostet es mich?

Du benötigst **14-tägig 75 min** fürs Coaching. Deine täglichen neuen Routinen werden insgesamt ca. **15 Minuten** dauern. Dafür sparst Du Dir mindestens genauso viel Zeit für Handy-Daddelei & Co.

## Warum Einzelcoaching für mich?

Deine Coaching-Sitzungen sind so individuell wie Du. Pauschal-Ideen nur aus Büchern und Workshops, bringen Dich auf Deinem Weg auf Dauer möglicherweise nicht gezielt genug dorthin, wo sich Dein Nervensystem wirklich wohlfühlt oder Du in Deinem eigenen Tempo wachsen kannst. Einzelcoaching-Sitzungen waren und sind für mich noch immer eine unverhandelbare Ergänzung zu Gruppen-Formaten und legen oft den Grundstein für die Klarheit meiner Entscheidungen. Es brachte mich und zahlreiche KundInnen nach Jahren erfolgloser Versuche zurück zu tiefer Regeneration, innerer Ruhe und hin zu bewusster Lebensgestaltung in Verbindung mit sich selbst, ohne zwingend das Leben umkämpfen zu müssen.

## Muss ich Hausaufgaben machen?

Nein. Unsere Übungen hast Du dann erlebt und kannst sie in Deinem Körper abrufen. Die Integrationszeit zwischen den Sessions ermöglicht, dass sich die Sitzung in Dir setzen kann.

## Geht das auch, wenn ich Coaching oder Körperarbeit noch gar nicht kenne?

Ja, absolut, du kannst auch mit mir durchstarten, ohne Coaching oder Körpertechniken zu kennen. Doch, wenn Du bis hierhin gelesen hast, hast Du wahrscheinlich schon irgendetwas davon erlebt oder schonmal praktiziert.

## Klappt das denn im Vollzeitjob?

Ja. Du brauchst weder lange, aufwendige Rituale noch Dauerjournalen im Notizbüchlein.

Du sparst Dir Extra-Termine vor Ort - alles ist online und selbst anwendbar.

## Kann ich auch in Raten zahlen?

Ja. 2 Raten von 225 € oder 450€ als Einmalzahlung (ohne MwSt mit Heilpraktiker-für-Psychotherapie-Rechnung) oder 2 Raten von 298 EUR oder 595 EUR inkl. 19% MwSt (als (Business-) Coaching als Einmalzahlung mit Coaching-Rechnung).

## Was, wenn ich im Urlaub, krank oder sonst sehr eingespannt bin?

Dann pausieren wir in dieser Zeit und machen danach weiter.

Melde Dich direkt, um in einem kurzen **Kennenlerngespräch** zu klären, ob und wie ich Dir weiterhelfen kann.

Schreib mir dazu über das [Anmeldeformular](#) und ich melde mich bei Dir zur Terminvereinbarung.

## Das sagen Kundinnen

“Das Einzelcoaching bei Veronika Herrmann hat mir wirklich viel gebracht. Ich sehe jetzt viele Dinge aus einer anderen Perspektive. Ich konnte mich auf meinen Körper besinnen und einfühlen. Ich habe Übungen für mich bekommen, um besser abschalten zu können. Und einiges über mich selbst erfahren, wie ich es selbst nicht gedacht hätte. Viele Verknüpfungen und Zusammenhänge. Das war echt der Hammer. Lieben Dank dafür!”  
Natalie, 39, Store-Managerin

## Disclaimer

Mein Coaching ersetzt keine ärztliche Diagnose und ersetzt keine Therapie. Ich bin Coach und Psychotherapeutin (HeilprG), doch mache ich keine Heilversprechen. Du bist in Psychotherapie und Coaching jederzeit für Deine eigenen Erfolge und für Deine Gesundheit verantwortlich. Ich handle mit viel Erfahrung, bestem Wissen und Gewissen. Dennoch kann ich keine Haftung für den Erfolg des Coachings oder der Psychotherapie, Verstärkung der Symptomatik oder für mögliche negative Folgen übernehmen.

A photograph of a woman with long brown hair, seen from the back, sitting on a large, light-colored rock. She is wearing a green sweatshirt and dark pants. Her head is tilted back, eyes closed, and she appears to be breathing deeply or in a state of relaxation. The background is a vast, rugged mountain range with peaks covered in snow and rocky terrain under a blue sky with scattered white clouds.

# Klarheit und Selbstwert finden in Umbruchphasen

Geh Deinen neuen Weg. Das Leben ist so kurz.  
Ich begleite Dich achtsam, pragmatisch  
& mit Herz.

Das Anmeldeformular findest Du [hier](#).