



HERZ-SPRACHE WAGEN  
EINLADUNG ZU EINER REISE VOM INNEREN  
IN 9 MONATEN



# HERZ-SPRACHE WAGEN!

## TO SPEAK UP FROM THE DEPTH OF YOUR BEING

**9 Monate unterwegs sein, um den Klang deines Herzanliegens zu hören.  
Du lässt in einer geteilten Resonanz mit der Gruppe  
deine Stimme lebendig werden!**

- Dieser auf „Herz-Impulsen folgen“ aufbauenden Coachingprozess will dich dort abholen, wo du deine Stimme erheben und wo du bewusst Abwendungsprozesse von deiner tieferen Lebendigkeit stoppen willst. Deine Fähigkeiten geflügelte Worte des Herzens zu finden, setzt den Klang der Stille und eine gleichzeitige Navigation im Gefühlssturm auch von Ambivalenzen voraus. Diesen Raum gilt es vertraut zu machen, damit deine Kräfte in eine Richtung fließen.
- Die Sprache des Herzens ist ein eigenes Phänomen, das wir über wechselnde Fokusthemen differenziert erforschen. Du erhältst Wissen und Werkzeuge, um darin sicher zu navigieren. Dadurch wird deine ur-eigene Vitalität eingeladen, sich aus der Tiefe entfalten zu dürfen.

### **Die 9 Fokusthemen sind:**

1. Leichtigkeit / Self-Awareness, 2. Intimität / Aggression, 3. Zutrauen / Avoidance, 4. Dilemma / Fear, 5. Toleranz / Vulnerability, 6. Akzeptanz / Core wound, 7. Anerkennung / Pretending, 8. Herz-Fokus / Distraction, 9. Liebe / Commitment
- Mit Hilfe des Medizinrads, dem Spiegel der Natur im Wechsel der Jahreszeiten, ins Innere leitende Texte, Lieder und Gedichte und insbesondere für diesen Zyklus Aufnahmen deiner Herzensstimme und -klänge, gestalten sich die Treffen mit kraftvoller Unterstützung.
  - In einem respektvollen Rahmen möchte ich ein tragendes soziales Feld und Raum für das Ur-Eigene einer gesunden Entwicklung zur Verfügung stellen und damit die Herzkraft einer jeden Teilnehmenden und jeden Teilnehmers stärken.

## DER ZYKLUS 2024/25

- 1\_MI 28. AUG 18:30-20:30
- 2\_MI 25. SEPT 18:30-20:30
- 3\_SO 27. OKT 10:30-15:30
- 4\_MI 20. NOV 18:30-20:30
- 5\_MI 11. DEZ 18:30-20:30
- 6\_SO 26. JAN 10:30-15:30
- 7\_MI 26. FEB 18:30-20:30
- 8\_MI 19. MÄRZ 18:30-20:30
- 9\_SO 13. APRIL 10:30-15:30

**Ort:** Mittwochs in 8024 Zürich, Schifflande 10  
Sonntags in 8942 Oberrieden, Altstrasse 4

**Kosten:** CHF 810, Ratenzahlung möglich

**Leitung:** Celia Hollenbach,  
dipl. Erwachsenenpädagogin, PE/OE  
Coach, EEH Fachfrau, Frühbegleitung Familien  
info@profound.one  
www.profound.one  
Tel. 079 489 72 81