



**SESSIONS**  
EMPOWER YOURSELF





## Mehr Ruhe und innerer Frieden durch meine SESSIONS

In meinen SESSIONS biete ich dir einen klaren Raum, in dem sich deine Themen transformieren und nachhaltig integrieren können. «**Was bedeutet das genau?**» Unverarbeitete Themen und Emotionen sind bildlich gesprochen wie eine gesprungene Platte im System, es wiederholt sich immer wieder, ohne jemals einen Abschluss finden zu können. In dem man den Zyklus abschliesst, kann sich der innere Konflikt, die innere Dauerschleife zur Ruhe legen – deine Aufmerksamkeit kann nun in etwas investiert werden, was dir persönlich am Herzen liegt. Je mehr du dich innerlich von gebundenen Dauerschleifen ablösen kannst, desto mehr Freiheit gewinnst du nicht nur im inneren, sondern auch im aussen.

## Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben

Vor allem als Frauen haben wir gelernt mehr für andere da zu sein, wie für uns selbst. Wir haben keine klaren Grenzen und opfern uns für Dinge auf, die nicht in unserer Verantwortung liegen. (Auch Männer dürfen sich hier angesprochen fühlen). Diese Unterscheidungskraft akribisch zu lernen, ist ebenso wichtig, um mehr Freiheit und Unabhängigkeit zu erlangen. Denn verstricken wir uns zu sehr in emotionalen Abhängigkeiten, basieren unsere Beziehungen mehr auf Drama und Konflikten, statt auf einem inspirierten, freien und ehrlichen zusammen sein. Seine Wahrheit zu sprechen und für seine eigenen Bedürfnisse einzustehen, ist der wichtigste Schritt zur Selbstliebe.

## Loslassen statt Selbstoptimierung

In meinen SESSIONS geht es nicht darum die nächste Selbstoptimierungsfalle zu errichten, sondern mutig das loszulassen, was dich vorher beschützt hat und dich heute daran hindert freier und entspannter zu leben. Denn der Unterschied von organischer Prozessarbeit und Selbstoptimierung liegt darin, dass du lernen kannst, wo du dich hinter alten Gewohnheiten, Masken und Verhaltensweisen versteckst – und dass es vor allem nicht darum geht, diese gewaltvoll loszuwerden oder mit etwas anderem zu überschreiben. Sondern Sicherheit aufzubauen, dass du es loslassen kannst und dich für das Neue in dir öffnen kannst, ohne bereits zu Wissen was das zu sein hat.

## Sich Zeit und Raum zu schenken ist die Wertschätzung zu dir selbst

In meinen SESSIONS hast du die Wahl, ob du nur Sitzungen buchen möchtest oder ob du zusätzlich noch Übungsmaterial für deinen Alltag bekommen möchtest. Das Praktizieren im Alltag hilft dir dabei dich noch klarer zu spüren und noch tiefer in dir selbst zu landen. Sich täglich Raum und Zeit zu schenken, reduziert Stress, reguliert dein Nervensystem, entleert gestaute Emotionen und bringt Klarheit in deine Entscheidungen. Denn wer Entscheidungen bewusst und glasklar entscheidet hat einen anderen Impact im Alltag, wie wer einfach die Entscheidungen nach Zufall und Gegebenheit in sich passieren lässt.

## BASIC und PREMIUM, was ist der Unterschied

Meine SESSIONS sind als BASIC und PREMIUM Angebot verfügbar, der Unterschied liegt darin, dass du im BASIC Angebot einzelne SESSIONS ohne zusätzliche Übungen buchen kannst. Du bist darin also frei und nicht an einen längeren Zeitraum gebunden. Die Klärungsarbeit begrenzt sich auf die Dauer der Sitzung(en).

Im PREMIUM Angebot hast du die Möglichkeit ein Paket von drei Sitzungen über neun Wochen zu buchen. In diesem neunwöchigen Zyklus begleiten dich nicht nur meine SESSIONS, sondern auch Übungen, mit denen du im Alltag selbständig praktizieren kannst. Die Klärungsarbeit erstreckt sich über neun Wochen.



## SESSIONS BASIC ANGEBOT

### Programmübersicht & Investition

**Dauer** • 120 Minuten (2h) pro SESSION

**Termine** • individuell buchbar, vor Ort oder online via Zoom

**Deine Investition** • 320.– CHF pro SESSION (nicht Mehrwertsteuer pflichtig)

### Das BASIC Angebot

Das **SESSIONS BASIC** Angebot richtet sich an die Menschen die gerne punktuell an ihren Themen, gestauten Emotionen und (Körper)-Prozessen arbeiten möchten. Die Klärungsarbeit begrenzt sich auf die Dauer der Sitzung(en). Auf Wunsch kann die SESSION aufgezeichnet werden. Übungen für den Alltag sind im BASIC Angebot nicht inkludiert, da hier keine längerfristige Begleitung möglich ist.

### Ablauf einer SESSION

In meinen SESSIONS arbeiten wir ausschliesslich über deinen Körper und dessen Intelligenz. Wichtig ist das wir uns entweder schon kennen oder vorab noch klären, ob die SESSIONS das richtige für deine aktuellen Themen sind. Ich kenne meinen **Wirkungsbereich** sehr gut und kenne auch dessen Grenzen. Sollte das meinen Rahmen überschreiten, würde ich dich darum bitten, dich mit einer Fachperson abzusprechen, was für dich das richtige wäre. (Siehe Punkt Kennenlerngespräch auf der letzten Seite dieses Dossiers).

Ist das vorab geklärt, starten wir damit das wir uns mittels einer EMBODIMENT Übung mit unserem Körper und dessen Präsenz verbinden und verankern. Denn Heilung und Transformation ist nur im JETZT möglich und niemals in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Mit meiner klaren und fundierten Präsenz helfe ich dir dabei, bei dir zu bleiben und alles wahrzunehmen was in dir aufsteigt und zu beobachten, wie es sich bewegt und wieder im Absoluten verschwindet. Das mag einfach klingen, ist es aber nicht. Denn alles, was wir verdrängt und verkapselt haben, haben wir nie gelernt zu handeln, sondern eben zu verdrängen, dabei helfe ich dir.

Es wird dein Toleranzfenster für deine Gefühle und Situationen aufweiten und du wirst stabiler und souveräner in deinem Fundament, da du bewusst gelernt hast diesen Dingen in dir zu begegnen und zu halten.

Wie lange ein Prozess dauern wird bis ein Thema fundamental aufgearbeitet ist, kann ich dir nicht sagen. Dass ist immer abhängig von deinem Körper und auch deiner Bereitschaft, dich gewillt bis zum Schluss damit auseinander zu setzen.

### Zahlungsmodalitäten & Verbindlichkeit

**Zahlung & Verbindlichkeit** • Deine Zahlung erfolgt im Voraus und du meldest dich damit verbindlich für den gebuchten SESSION Termin an.

**Terminverschiebung** • Solltest du einen Termin nicht wahrnehmen können, so kannst du das bis 24h vorher kostenfrei verschieben. Termine, die nicht eingehalten werden oder zu spät abgesagt werden, werden mit einer halben Arbeitsstunde (80.– CHF) in Rechnung gestellt.

**Rechnung** • Die Rechnung wird digital via Mail als PDF ausgestellt. Papierrechnung 5.– CHF.



## SESSIONS PREMIUM ANGEBOT

### Programmübersicht & Investition

**Dauer** • 90 Minuten (1,5h) pro SESSION

**Termine** • drei Termine, im drei Wochen Rhythmus, vor Ort oder online via Zoom

**Premium-Bonus** • 30.– CHF Rabatt pro PREMIUM PAKET

**Deine Investition** • (720.– abzüglich 30.–) 690.– CHF pro PREMIUM PAKET (nicht Mehrwertsteuer pflichtig)

### Das PREMIUM Angebot

Das **SESSIONS PREMIUM** Angebot richtet sich an die Menschen die längerfristig, und auch im Alltag an ihren Themen, gestauten Emotionen und (Körper)-Prozessen arbeiten möchten. Die Klärungsarbeit erstreckt sich über neun Wochen. **EXTRA:** Aufzeichnung aller SESSIONS, inkl. Übungen für den Alltag.

### Ablauf & Programm eines PREMIUM Pakets

In meinen SESSIONS arbeiten wir ausschliesslich über deinen Körper und dessen Intelligenz. Wichtig ist das wir uns entweder schon kennen oder vorab noch klären, ob die SESSIONS das richtige für deine aktuellen Themen sind. Ich kenne meinen **Wirkungsbereich** sehr gut und kenne auch dessen Grenzen. Sollte das meinen Rahmen überschreiten, würde ich dich darum bitten, dich mit einer Fachperson abzusprechen, was für dich das richtige wäre. (Siehe Punkt Kennenlerngespräch auf der letzten Seite dieses Dossiers).

Ist das vorab geklärt, starten wir damit das wir uns mittels einer EMBODIMENT Übung mit unserem Körper und dessen Präsenz verbinden und verankern. Denn Heilung und Transformation ist nur im JETZT möglich und niemals in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Mit meiner klaren und fundierten Präsenz helfe ich dir dabei, bei dir zu bleiben und alles wahrzunehmen was in dir aufsteigt und zu beobachten, wie es sich bewegt und wieder im Absoluten verschwindet. Das mag einfach klingen, ist es aber nicht. Denn alles, was wir verdrängt und verkapselt haben, haben wir nie gelernt zu handeln, sondern eben zu verdrängen, dabei helfe ich dir.

Es wird dein Toleranzfenster für deine Gefühle und Situationen aufweiten und du wirst stabiler und souveräner in deinem Fundament, da du bewusst gelernt hast diesen Dingen in dir zu begegnen und zu halten.

Wie lange ein Prozess dauern wird bis ein Thema fundamental aufgearbeitet ist, kann ich dir nicht sagen. Dass ist immer abhängig von deinem Körper und auch deiner Bereitschaft, dich gewillt bis zum Schluss damit auseinander zu setzen.

Über den Zeitraum dieser neun Wochen wirst du nicht nur die Möglichkeit in meinen SESSIONS haben dich zu fühlen, zu klären und zu verankern. Sondern ich werde dir einfache Übungen mit an die Hand geben, die du selbständig im Alltag praktizieren kannst. Das stärkt dein Fundament und Selbstvertrauen in dich selbst.

### Zahlungsmodalitäten & Verbindlichkeit

**Zahlung & Verbindlichkeit** • Deine Zahlung erfolgt im Voraus und du meldest dich damit verbindlich für das gebuchte SESSION Paket an. Monatliche Ratenzahlung ist auf Absprache möglich.

**Terminverschiebung** • Solltest du einen Termin nicht wahrnehmen können, so kannst du das bis 24h vorher kostenfrei verschieben. Termine, die nicht eingehalten werden oder zu spät abgesagt werden, werden mit einer halben Arbeitsstunde (80.– CHF) in Rechnung gestellt.

**Rechnung** • Die Rechnung wird digital via Mail als PDF ausgestellt. Papierrechnung 5.– CHF.





## ANMELDUNG & KONTAKT SO KANNST DU MICH ERREICHEN

### Kennenlerngespräch

Möchtest du mich vor der Buchung noch persönlich kennen lernen? Dann gibt es die Möglichkeit eines kostenlosen Kennenlerngesprächs via Zoom (15-20 Minuten). Die Anmeldung für das Gespräch erfolgt via E-Mail.

### Basic Angebot als Test-Session

Das Basic Angebot bietet sich auch als Möglichkeit für eine Test-Session an. Das schenkt dir die Gelegenheit das Angebot unverbindlich für dich auszuprobieren und danach zu entscheiden, ob du weiter mit mir zusammenarbeiten möchtest. Die Test-Session kann ich leider nicht in einer kürzeren Version anbieten, da der Rahmen dann zu klein würde, um erste Spannungen und Stressverkapselungen wirklich nachhaltig mit dir gemeinsam integrieren und verarbeiten zu können.

### Empfehlung bei der Buchung eines Premium Pakets

Solltest du dich sofort dafür entscheiden ein Premium Paket zu buchen, empfehle ich dir wärmstens vorab noch eine Basic Session zu buchen. Das hat vor allem den Grund, dass wir so die Möglichkeit bekommen dich optimal auf diese drei Sitzungen vorzubereiten, dir zusätzlich bereits vorab Übungen vorzubereiten, die du dann jeweils vor und nach der Session praktizieren kannst. Denn wie du in eine Session hineinkommst und wie du heraus gehst, ist entscheiden darüber, wie nachhaltig und tiefgreifend die Sitzung bei dir wirken kann.

### Hier kannst du mich erreichen

Kontakt • [mail@nadjabaumgartner.ch](mailto:mail@nadjabaumgartner.ch)



Ich freue mich auf dich  
Nadja

Nadja

«It's important to remember  
that we all have Magic inside us.»

- JK Rowling

