



Embodied Mentoring-Sessions

Der Weg zurück zu dir. ❤️



Die stille Sehnsucht Finde deinen Herzensmenschen

Vielleicht kennst du sie – diese leise, unaufhörliche Sehnsucht, die dich begleitet.
Manchmal schwingt sie sanft im Hintergrund, manchmal schreit sie laut.
Du versuchst sie zu ignorieren, doch sie bleibt.
Es ist die Sehnsucht nach Tiefe, nach wahrer Verbundenheit, nach einem Gegenüber, das dich wirklich sieht.
Du begegnest Menschen – und doch spürst du oft: da ist keine Tiefe, keine echte Resonanz.
Nur Worte, die verhallen, Berührungen, die nichts bewegen.
Und in dir wächst das leise Flüstern: *Wo bist du, mein Herzensmensch?*
Jemand, der dich so wahrnimmt, dass du durch ihn in dir selbst ankommen kannst.
Dass sich diese innere Leere füllt – nicht durch jemand anderen, sondern durch dich selbst.
Denn tief in dir weißt du: die Begegnung, nach der du suchst, beginnt in dir.
Wenn du lernst, dir selbst in dieser Tiefe zu begegnen – mit deinem Körper, deinem Atem, deinem Fühlen –
öffnet sich etwas Neues. Dein Herz erinnert sich, dein System reguliert sich, und du findest die Verbindung,
nach der du dich so lange gesehnt hast.
In meinen **Embodied Mentoring-Sessions** begleite ich dich auf diesem Weg – behutsam, ehrlich, präsent.
Damit du lernst, deinem Körper zu vertrauen, deine Sehnsucht zu verstehen und dich selbst als deinen
Herzensmenschen zu erkennen.
Lass uns gemeinsam starten.
Von Herz zu Herz, deine Nadja



Ich fühle dich – damit du dich tiefer und feiner wahrnehmen kannst. Es ist der Weg zurück zu dir.

Wenn ich dir begegne, lausche ich nicht nur deinen Worten, sondern allem, was zwischen ihnen schwingt.
Ich nehme dich in deiner ganzen Tiefe wahr – das Sichtbare und das, was sich vielleicht noch nicht zeigt.
Durch dieses tiefe Fühlen entsteht ein Raum, in dem du dich selbst wieder erkennst – in deinem wahren
Empfinden, in deiner inneren Wahrheit.

*Dein Herzensmensch bist du –
tauche in die tiefe Verbindung zu dir ein.*

– Nadja Baumgartner

Meine Wahrnehmung ist wie eine sanfte Umarmung, die dich hält und gleichzeitig erinnert, wer du in
deiner Essenz bist. Wenn du dich in diesem Raum gesehen, gehört und gefühlt erlebst, beginnt dein
Körper zu atmen, dein Nervensystem beruhigt sich – und du kommst in Einklang mit dir selbst.

Embodied Mentoring-Sessions

Innere Heilung ist kein Quickfix. Sie ist ein Weg – ein Prozess, der sich zuerst in dir selbst anlegt, bevor er sich im Aussen zeigt. In meinen Embodied Mentoring-Sessions begleite ich dich dabei, dich Schicht für Schicht zu erinnern, zu regulieren und zu verkörpern. Wir gehen gemeinsam – in deinem Tempo, mit Raum zum Fühlen, Integrieren und Wachsen.

Die ersten Sessions dienen dem Loslassen des Verstandes. Du lernst, Kontrolle abzugeben, Gedanken ruhiger werden zu lassen und dich dem zu öffnen, was dein Körper dir zeigt. Danach beginnt Vertrauen zu wachsen – dein Nervensystem lernt, Sicherheit im Fühlen zu finden. Du spürst, wie sich dein Körper immer mehr zu einem Ort verwandelt, an dem du wirklich ankommen darfst.

Mit der Zeit entsteht eine Tiefe in dir, die dich trägt und stabilisiert – unabhängig von äusseren Umständen. Von hier aus kannst du dich entfalten, deinen authentischen Ausdruck leben und deine innere Schönheit sichtbar werden lassen.

Dieser Weg ist kein lineares „Tun“, sondern ein Erinnern. Jede Session öffnet einen neuen Raum, und alles, was sich darin zeigt, darf in deinem Tempo in dich hineinfließen. Auch nach unserer gemeinsamen Zeit geht der Weg weiter – in deiner täglichen Praxis, in deinen Begegnungen, in deinem Leben.

Das Ziel ist kein neues „Ich“ – sondern die Rückkehr zu dem, wer du in Wahrheit bist.

Manche Menschen kommen für einige Sessions, um eine aktuelle Situation zu klären. Andere spüren, dass sie an einem Punkt stehen, an dem ein tieferer Prozess entstehen darf. Dafür gibt es das Mentoring-Programm mit 12 Sessions.

Ob einzelne Sessions oder ein längerer Prozess stimmig sind, klären wir gemeinsam im kostenlosen Erstgespräch. (Siehe Seite 4)

Programmübersicht

Mentoring-Sessions

90 Minuten · Online via Zoom
Paket mit 12 Sessions

Kosten

Alle Informationen erhältst du im kostenlosen Erstgespräch.

Einzel-Sessions

90 Minuten · Online via Zoom
Individuell buchbar, je nach Bedarf.

Einstieg

Der Einstieg in die Begleitung erfolgt über ein kostenloses Erstgespräch. (Siehe Seite 4)



Zahlungsmodalitäten

Zahlung & Verbindlichkeit · Mit der Überweisung bestätigst du deine verbindliche Anmeldung für das gebuchte Mentoring. Individuelle Zahlungsvereinbarungen sind nach Absprache möglich.

Terminverschiebung · Termine können bis spätestens *24 Stunden vorher* kostenfrei verschoben werden. Kurzfristig abgesagte oder nicht wahrgenommene Termine werden vollständig in Rechnung gestellt, da ich diese Zeit exklusiv für dich reserviere. Bei Verspätungen verkürzt sich die Session entsprechend.

Rechnung · Die Rechnung wird vor dem Termin zugestellt. Ich bitte darum, den Betrag spätestens *48 Stunden vor dem Termin* zu überweisen, sodass der Zahlungseingang rechtzeitig erfolgen kann.

Kennenlerngespräch

Wenn du dich in diesen Zeilen erkennst und spürst, dass Ausweichen keine Option mehr ist, kannst du dich für ein kostenloses Kennenlerngespräch anmelden.

Dieses Gespräch dient uns beiden.

Wir klären, was dich im Moment bewegt, wo du stehst – und ob eine Zusammenarbeit stimmig ist.

Ich arbeite mit meiner körperorientierten Methode **Somatic BodyArt**. Sie führt dich Schritt für Schritt zurück in deinen Körper, in deine Selbstwahrnehmung und in eine tiefe innere Regulation.

Diese Arbeit setzt Bereitschaft voraus – Ehrlichkeit mit dir selbst und den Wunsch, wirklich hinzuschauen.

Wenn du dich anmeldest, schreibe mir bitte ein paar Zeilen zu deinem aktuellen Thema.

So begegnen wir uns von Anfang an bewusst und auf Augenhöhe.



Lass uns gemeinsam starten

Kontakt • mail@nadjabaumgartner.ch

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

– JK Rowling