



**MENTORING SESSIONS**  
BALANCE YOUR BODY



## Wie du deine innere Balance finden kannst mit Gefühls-, Regulations- & Körper- / Nervensystemarbeit

Mein Angebot richtet sich an Frauen, die Mitten im Leben stehen, schon länger auf ihrem Weg sind und eine Möglichkeit suchen, innerlich in Balance zu kommen. Du wirst sicher schon vieles ausprobiert und durchgearbeitet haben. Und du musstest letztendlich feststellen, dass du zwar bereits viele Facetten deiner Geschichte verstanden hast. Es fühlt sich für dich im Körper aber so an, als hättest du bisher nichts getan. Der Mind hat verstanden, aber der Körper noch nicht.

Ich bin auch jahrelang durch Prozesse gegangen und mein Verstand hat immer mehr begriffen was da passiert ist, aber das Gefühl in meinem Körper bleibt gleich. Ich suchte stetig weiter und bin dann nach vielen Jahren auf die körperorientierte Nervensystemarbeit gestossen. Diese Methode funktioniert anders. Man arbeitet in erster Linie über den Körper und weniger über den Verstand. Denn erst wenn dein Kopf ins Herz und ins Becken sinken kann, passiert die Magie, nach der du dich so sehr sehnst.

Meinen Erfahrungsschatz und Praxis nenne ich Somatic-BodyArt, weil es aus meiner Sicht nicht nur eine Therapieform, sondern vor allem eine Kunstform ist. Um solche tiefen Strukturen wieder aus dem Körper heraus zu bekommen, braucht es einerseits Erfahrung und andererseits noch viel mehr Kreativität.

Gerne begleite ich dich dabei, dass deine Gedanken still werden können, dass sich die Stimme deines Körpers erheben und so laut werden kann, dass du sie klar und deutlich verstehen und auch hören kannst. Das holt dich aus dem ewigen fixen und verbessern heraus, denn es geht nicht darum, aktiv etwas verändern zu wollen. Sondern so präsent im Körper zu sein, dass du die Veränderung spüren und begleiten kannst.

### Bei folgenden Lebensthemen kann ich dir eine fundierte Hilfestellung leisten:

Bei Stressreduktion, Depressionen, dramatischen Beziehungsstrukturen / toxische Mutter-Tochter-Dynamik, Herzöffnung, Dysregulation von Gehirn und Nervensystem, in deiner authentischen Schönheit und Magie, innere-Kind-Arbeit. Und bei Lebensabschnitten die man langfristig allein zu bewältigen hat.

## Ich fühle dich, dass du dich tiefer & feiner wahrnehmen kannst, es ist der Schlüssel zu dir selbst

Ich liebe es dir zuzuhören, dich wahrzunehmen so wie du gerade da bist. Meine tiefgreifende Wahrnehmung, ist wie eine sanfte Umarmung, in die du dich hineinentspannen kannst. Gefühlt und gleichzeitig gehört zu werden hat eine andere Qualität, wie wenn man nur deine Worte empfängt. Ich lausche jeder noch so kleinen Erscheinung in dir, mag sie sich noch so gut zwischen den Zeilen verstecken, ich werde es in dir sehen.

## We need clear Mirrors to see ourselves.

– Nadja Baumgartner

Gemeinsam fühlen wir deine Geschichte wie sie heute ist oder damals war, unzensiert und ungeschönt. Dass lässt dich zur Ruhe kommen. Du nimmst über deine Stirn wahr, dass dich jemand sieht, hört und fühlt, dass reguliert dein Nervensystem in den natürlichen Zustand von Offenheit, Entspanntheit und Ruhe zurück.



## Mentoring Sessions

### finde eine gesunde Praxis für deine tägliche Körperbalance

Lebensthemen sind nicht von heute auf Morgen aufgearbeitet und weg. Sie brauchen eine tägliche Praxis und gesunde Routine. Um diese zu finden oder zu verfeinern, gibt es mehrere Möglichkeiten, wie du diese in deinen Alltag integrieren kannst. Schau dazu auch gerne vorab meine [Soma Sessions](#) Angebote durch.

## Mentoring Sessions

### der Deep Dive in den Körper, dessen Mitte und Achse zurück

#### Programmübersicht

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

**Termine** • 6, 9 oder 12 Mentoring Sessions, online via Zoom

**Kosten** • auf Anfrage

#### Mentoring Sessions der Katalysator für deine Lebensthemen

Brauchst du im Leben einen Reboot, der deine eigene Umgangsweise mit dir verändert und neugestaltet? Denn manche Verhaltensweisen, die du gelernt hast, können dir auch schaden. In dem du lernst deinen Körper zu regulieren, kompostierst du alte Verletzungen. Mit dem gewonnenen Humus legst du eine tragende Basis in dir selbst an. Du wirst deine Sicherheit nicht länger über Kontrolle erzeugen müssen, über Aktionismus die erschöpft, sondern in dem du dich liebevoll regulierst und gleichzeitig stabilisierst. Gerne begleite ich dich in den Mentoring Sessions in deinem persönlichen Deep Dive, dass du Klarheit über ganz tiefe und feine Strukturen in dir erlangen kannst.



#### Zahlungsmodalitäten & Verbindlichkeit

**Zahlung & Verbindlichkeit** • In dem du mir deine Zahlung überweist, meldest du dich verbindlich für das gebuchte Sessions Mentoring Paket an. Ratenzahlungen sind unter Absprache möglich.

**Terminverschiebung** • Sollte dir kurzfristig ein wichtiger Termin dazwischenkommen, bitte ich dich darum den Termin 24 Stunden vorher zu verschieben. Termine, die nicht eingehalten werden oder rechtzeitig verschoben werden, werden mit einer halben Arbeitsstunde in Rechnung gestellt.

**Rechnung** • Die Rechnung stelle ich dir gerne als PDF per E-Mail zu.



## Anmeldung & Kontakt so kannst du mich erreichen

### Kennenlerngespräch

Wenn wir uns noch nicht kennen, möchte ich dich sehr gerne zu einem Kennenlerngespräch einladen. Ich biete verschiedene Möglichkeiten an, deine Themen zu bearbeiten und unterstütze dich dabei das Richtige für dich zu finden. Du benötigst Unterstützung? Ich bin da.

Die eigene Präsenz ist ein unterschätzter und oft unbekannter potential Raum. In dem du dich transformieren und entfalten kannst, in dem du einfach bist. Es ist nicht in dem Umfang in Worte zu fassen, wie es eigentlich für dich geschieht. Deshalb lege ich es dir ans Herz, falls meine Zeilen etwas in dir zum Klingen gebracht haben, öffne dein Herz und betrete diesen Raum.



### Hier kannst du mich erreichen

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



Von Herz zu Herz  
deine Nadja

Nadja

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

– JK Rowling

