



Embodied Mentoring-Sessions
Finde deinen Herzensmenschen





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

Finde deinen Herzensmenschen

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 hinein fließen. 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.

Programmübersicht

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

Termine • 12 Mentoring Sessions (in 3er Paketen), online via Zoom

Kosten • auf Anfrage



Zahlungsmodalitäten & Verbindlichkeit

Zahlung & Verbindlichkeit • In dem du mir deine Zahlung überweist, meldest du dich verbindlich für das Mentoring an. Ratenzahlung ist möglich (4 Raten à je 3 Sessions).

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

Verbinde dich mit mir

Kennenlerngespräch

Wenn du dich in diesen Zeilen wiedererkennst und spürst, dass du bereit bist, dich wirklich auf dich einzulassen, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch ein.

In diesem Gespräch spüren wir gemeinsam, was dich im Moment bewegt und wohin du dir Begleitung wünschst. Ich arbeite in meiner eigenen körperorientierten Methode – Somatic BodyArt – die dich Schritt für Schritt zurück zu dir selbst führt, in die Ruhe deines Herzens und die Tiefe deines Körpers.

Wir nehmen uns Zeit für dein Thema, und ich zeige dir, wie ich arbeite, welche Räume sich dadurch für dich öffnen und wie du das Erlebte in dir selbst, in deinem Alltag und Leben integrieren kannst.

Wenn du dich anmeldest, schreib mir bitte ein paar Zeilen zu deinem aktuellen Thema oder dem, was dich gerade bewegt. So kann ich mich gut auf dich einstellen – und wir spüren beide, ob es passt.

Du benötigst Unterstützung? Ich bin da. Von Herz zu Herz, deine Nadja



Lass uns gemeinsam starten

Kontakt • mail@nadjabaumgartner.ch

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

- JK Rowling