



Ziel:

- Stress abbauen
- Inneres Gleichgewicht
- Persönlichkeitsentwicklung
- verbesserte Kommunikation und Selbstkommunikation
- sich selbst kennen lernen
- Gedankenmuster aufdecken
- innere Konflikte lösen
- sich selbst und andere annehmen
- Fähigkeiten erkennen und aktivieren
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Methoden:

- Lösungs- und ressourcenorientierte Beratung
- Ausarbeitung systemischer Zusammenhänge
- Mentales Training
- NLP
- Farblichtbestrahlung
- Farbpunktur
- Psychokinesiologie
- Entspannung + Meditative Übungen
- Bewegungs- und Tanzmeditation
- Tagtraumarbeit

**Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für das Auge
unsichtbar.**

Antoine de Saint-Exupéry



Monika Sauer

Fischerweg 12

94249 Bodenmais

Tel.: 09924/902113

Fax: 09924/902111

monika@sauer-media.de

www.sauer-media.de



Psychologische Beratung

Mentales Training

Systemische Beratung - Familienberatung

Farbtherapie und Farbpsychologie

Farbgestaltung - Farbkonzepte

Farbtyp - Persönlicher Stil - Image

Firmenberatung - Seminare

zu sich selbst finden

farbig und lichtvoll

**wohlfühlen
&
strahlen**

Psychologische Beratung

In persönlichen und beruflichen Krisenzeiten können klärende Gespräche helfen.

Finden Sie mit Hilfe gezielter Fragen den besten Berater - sich selbst!
Gewinnen Sie neue Einsichten und nehmen Sie sich und andere dadurch besser an.

Systemische Familienberatung - Systemaufstellungen

Systeme in Familie, Beruf u.s.w. sind Beziehungsverflechtungen aus einzelnen Personen, die sich gegenseitig beeinflussen. Indem Sie systemische Zusammenhänge erkennen, können Sie Konflikte und Verstrickungen auflösen und so Wunden heilen.

Farben - die Apotheke des Lichts Farbtherapie & Farbpunktur

Farbpunktur ist eine "Akupunktur" ausschließlich mit farbigem Licht.
Die richtige Farbschwingungsfrequenz veranlasst die Zelle zu kohärentem Schwingungsverhalten.

Mit Farblicht können Sie tief entspannen, die Selbstheilung aktivieren, seelisch-geistig wachsen und sich selbst erkennen!

Nutzen Sie die Urquelle Licht - es gibt kaum eine natürlichere und wirkungsvollere Quelle der Gesundheit.

Mentales Training - Coaching

Training für Geist und Körper -
weg vom problemorientierten, hin zum lösungsorientierten Denken und Handeln.

Stärken Sie den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und steigern Sie ihr Wohlbefinden durch die Kraft des mentalen Bildes. Lernen Sie durch Entspannung und lösen Sie sich von problem erzeugenden, inneren Programmen.

Farbgestaltung/Farbkonzepte für Räume/Gebäude/Werbung

Farbe spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben.
Ein stimmiges Farbkonzept und der gezielte Einsatz von Farbe kann die Lebensqualität steigern und Ihnen zu mehr Erfolg verhelfen. Neben der ästhetischen sollten Sie auf jeden Fall die psychologische Heilwirkung der Farben nutzen.

Professionelles Image Farbtyp und Persönlichkeit - ganzheitlich und individuell

Erleben Sie das Phänomen Farbe und erkennen Sie, welche Farben die für Sie richtigen sind. Lernen Sie verstehen, warum Ihnen bestimmte Stil- und Moderichtungen eindeutig besser stehen als andere.
Erkennen Sie Ihre naturgegebenen Anlagen, um gut auszusehen, sich rundherum wohlfühlen und dies jeden Tag mit Selbstbewusstsein auszustrahlen.

