



gestaltkraft

Laurenzenvorstadt 103
5000 Aarau

Praxis Aarau

Der Praxisraum befindet sich im Erdgeschoss der zentral
und ruhig gelegenen Villa.

Parkmöglichkeiten

für Kunden direkt vor dem Hauseingang; gebührenfrei

Öffentliche Verkehrsmittel

vom Bahnhof Aarau in 7 Minuten zu Fuss erreichbar



Beratung

Kontaktiere mich gerne per E-Mail oder Telefon.

sandra.knechtli@bluewin.ch

078 885 09 03

Weitere Informationen unter:

www.gestaltkraft.ch



gestalt kraft

Energearbeit
Persönlichkeitsentfaltung
Coaching



Sandra Knechtli

gestaltkraft

Mich interessiert alles, was Bewegung bringt und in Fluss kommt, Lebensfreude weckt, Klarheit schafft und den Kontakt zu sich selbst und zur Umwelt stärkt. Präsenz und Echtheit liegen mir am Herzen.

Menschen mit Worten und Händen in ihre Essenz zu begleiten, sodass sie ihr ganzes Potential und Wesen frei entfalten können, fasziniert mich.

Wie fühlst du dich wenn du weisst, dass ...

- du innerlich ruhig bleiben kannst, auch wenn es aussen stürmt?
- du weniger Stress und Druck empfindest?
- du freier von Blockaden und Ängsten bist?
- du kreativer, offener und ganz in deiner Kraft bist?
- du besseren Zugang zu deiner natürlichen Intuition hast und leichter entscheiden kannst?
- du mehr Lebensfreude und Balance erleben kannst?

Nur schon der Gedanke an diesen Zustand lässt dich sicher gestärktes Wohlbefinden fühlen. Dieser Zustand des Wohlergehens ist natürlich und im Kern in uns angelegt.

Wir alle treffen in unserem Leben auf Situationen, die uns für kürzere oder längere Zeit aus diesem seelischen und körperlichen Gleichgewicht bringen. In diesen Situationen ist es sinnvoll, sich Begleitung zu gönnen, um wieder in die eigene natürliche Kraft und Energie zu gelangen.

Energiecoaching

Bei der Energiearbeit arbeiten wir mit deinem physischen Körper und deinem Energiefeld. Durch das Ausbalancieren und das Befreien von Blockierungen, fließt deine Energie wieder frei. Entwicklung und Entfaltung werden so angeregt. Befreit von Blockaden kannst du loslassen und dich entwickeln.

Was kann ein Energiecoaching bewirken?

- Ausgeglichenheit bei Stress und Druck
- «Ent-Wicklung» in privaten oder beruflichen Veränderungsprozessen
- Verbindung zu eigener Kraft und Intuition herstellen
- Unterstützung von Gesundheit und Regeneration

Kombination

Gerne kombiniere ich Coaching und Energiearbeit. Körper, Geist und Seele kommen so in Einklang.

Verändern sich Energie und Bewusstsein, verändert sich das Leben.

Bewusstseinscoaching

In einem Coaching arbeiten wir im Dialog. Diesen Kontakt fördern wir über deine Körper- und Gefühlswahrnehmung.

Was kann eine Begleitung/Coaching bewirken?

- erhöhtes Bewusstsein für eigenes Denken, Fühlen & Handeln
- mehr Kreativität & Möglichkeiten in allen Ausdrucksformen
- «Ent-Wicklung» aus starren Mustern und Erfahrungen
- Achtsamkeit im eigenen Erleben und Empfinden
- Stärkung von Ressourcen
- Aufbau von Resilienz