Termine 2027

Samiras Licht~stunden

LICHTSTUNDEN SEMINARE

Erhellende Impulse
für ein bewusstes Leben

Bringe Licht in deine Innenwelt - mehr Klarheit, innere Ruhe und neue Lebensfreude

Wochenendseminar für Persönlichkeitsentwicklung und bodenständige Spiritualität im Alltag

In einer Welt, die immer schneller wird, sehnen sich viele Menschen nach innerer Klarheit, Gelassenheit und einem bewussteren Umgang mit sich selbst.

Samiras Lichtstunden laden dazu ein, innezuhalten, aufzutanken und **den eigenen inneren Kompass wieder deutlicher zu spüren**.

Das Seminar verbindet fundierte Ansätze der Persönlichkeitsentwicklung mit einer alltagsnahen Form von Spiritualität, die ohne Dogmen auskommt und dennoch tief berührt.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem du dir selbst mit Offenheit, Wertschätzung und Neugier begegnen kannst.

Bodenständige Spiritualität trifft wirksames Mentalcoaching. Für mehr Klarheit, Kraft und bewussteren Umgang mit deinen Gefühlen.

Dieses Seminar ist deine Auszeit, um emotionale Blockaden zu lösen, deine inneren Werte zu entschlüsseln und deine Gefühle aktiv und bewusst zu gestalten.

Willkommen sind alle, die wahres Interesse an persönlichem Wachstum und emotionaler Stabilität haben.

* Hinweis: Nach Absprache in der Gruppe wird ein Termin für einen Tag der Rückschau nach 6-8 Wochen vereinbart, um zu reflektieren, was sich getan hat.

Sei Teil einer kleinen Gruppe mit Herz!
Teilnehmer: mind. 8, max. 12 Personen

Termine
05.02. - 07.02.2027
21.05. - 23.05.2027
10.09. - 12.09.2027
26.11. - 28.11.2027
(je 3 Seminartage + 1 Reflexionstag)*

Ort:
Im Campushotel Hagen

Kosten: 1199,00 €
inkl. Steuern, Speisen u. Getränke während des Seminars

Übernachtung:
Auf Wunsch möglich im Campushotel:
https://www.campushotel.de/
Abrufkontingent Stichwort: Samira

Inhalte des Seminars

Achtsamkeit im Alltag:
Kleine Rituale, die Großes bewirken.
Innere Stärke aktivieren: Besserer Umgang mit Selbstzweifeln, Stress und emotionalen Herausforderungen.
Intuition und Herzintelligenz: Die eigene innere Stimme wahrnehmen und Entscheidungen bewusster treffen.
Energie und Präsenz: Wie du deine Lebensenergie schützt und stärkst.
Körperbewusstsein: Bewegungseinheiten, die den Körper wohltuend und sanft mobilisieren.
Wertebasiertes Leben: Klar erkennen, was dir wirklich wichtig ist und danach handeln.
Verbundenheit erleben: Die Verbindung zu dir selbst, zu anderen und zum Leben bewusster wahrnehmen.

Was du mitnimmst

Praktische Übungen und Impulse, die dir auch im Alltag helfen.

Gefühle bewusst gestalten: Lerne, deine Gefühle wahrzunehmen und neue Wege zu finden, mit ihnen umzugehen.
Alte Muster erkennen und loslassen: Verstehe, was dich immer wieder belastet und entwickle neue Wege, damit umzugehen.
Werte bewusst machen:
Dein inneres Navigationssystem für klare Entscheidungen ausrichten.
Bodenständige Spiritualität: Klarheit & mentale Stärke alltagstauglich leben.

Für wen?

Du bist hier richtig, wenn du…
- dir mehr innere Ruhe und Klarheit wünschst
- besser mit Stress und Gefühlen umgehen möchtest
- herausfinden möchtest, was dir wirklich wichtig ist
- dir bewusst Zeit für dich nehmen möchtest
- neue Impulse für dein Leben suchst
- neugierig auf Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität bist

Was bleibt spürbar?

Mehr Selbstvertrauen und innere Ruhe. Praktische Tools für Klarheit und Zentrierung. Mehr Klarheit darüber, wer du bist, was du brauchst und was dir wirklich wichtig ist. Inspirierende Impulse direkt in deinen Alltag integrieren.

SAMIRA SCHABLACK
MENTALCOACHING

Holistisches Coaching | Mentaltraining | Lebensberatung

Praxis Lothringer Straße 21 | 58091 Hagen
02331 - 92 38 576 | 0172 - 2563398
info@samira-schablack.de
www.samira.schablack.de



Erlebe ein Wochenende tiefgreifender persönlicher Transformation mit der kraftvollen Essenz aus langjähriger Coachingpraxis, modernem NLP, Heilwissen und Körperarbeit.