



Vera Schechtmann  
Online Personal Coaching für Frauen

# MEET YOURSELF

## Liebe-, lustvoll, leicht

### - Wochenplan -

Schlauer Montag	Start & Festlegen deiner Intention für die drei Wochen. Info zu der weiblichen Energie, deren Eigenschaften sowie Zusammenhang mit unserem Körper.
Dienstag für Fragen	Zeit für Fragen an mich im Chat
Transformations-Mittwoch	Impulse & Übung, wie du in deinem Alltag liebevoller und achtsamer zu deinem Körper sein kannst, damit du energiegeladener durch den Tag gehst.
Donnerstag für Fragen	Zeit für Fragen an mich im Chat
Sexy Freitag	Meditation, wie du deinem Körper auf energetisierender Art begegnen kannst. Nicht nur im Schlafzimmer, sondern für mehr Kraft und Lust in deinem Alltag.
Integrations-Samstag	Zeit zur Integration, Nachspüren und Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse
Integrations-Sonntag	Zeit zur Integration, Nachspüren und Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse
Schlauer Montag	Info und Erklärung, warum deine sehnlichsten Wünsche noch nicht deine Realität sind und was es mit unseren Gedanken zu tun hat.
Dienstag für Fragen	Zeit für Fragen an mich im Chat
Transformations-Mittwoch	Übung, wie du belastende Gedanken und versteckte Glaubenssätze entlarvst und in konstruktives Denken transformierst.
Donnerstag für Fragen	Zeit für Fragen an mich im Chat
Sexy Freitag	Übung, wie du trotz störender Gedanken anders im Alltag agieren kannst, damit du mehr Kraft und Leichtigkeit lebst.
Integrations-Samstag	Zeit zur Integration und Beobachtung eigener Gedanken
Integrations-Sonntag	Zeit zur Integration und Beobachtung eigener Gedanken
Schlauer Montag	Erklärung von der emotionalen Welt, damit du dir selbst respekt- und liebevoll auch während der unangenehmen Gefühlsausbrüche begegnen kannst.
Dienstag für Fragen	Zeit für Fragen an mich im Chat
Transformations-Mittwoch	Tool, wie du handlungsfähig und bedürfnisorientiert mit deinen unterschiedlichen Gefühlen durch das Leben mit dem Verständnis und in Leichtigkeit gehen kannst.
Donnerstag für Fragen	Zeit für Fragen an mich im Chat
Sexy Freitag	Theta-Healing Meditation, durch die du mehr inneren Frieden, Entspannung und auch Lust fühlen kannst.
Integrations-Samstag	Zeit zur Integration und Wahrnehmung eigener Gefühle
Integrations-Sonntag	Zeit zur Integration und Wahrnehmung eigener Gefühle
BONUS-Montag	Lass dich überraschen