

für deine

Selbstbegegnung



als Künstlerin sehe ich Dich als ein Ganzes: d. h., Du bist bereits vollkommen: Ich unterstütze und begleite Dich mit meinem Wissen aus der Kreativpädagogik, Traumapädagogik, mit Thetahealing + Body Work, um dein **Bewusstsein** über **Dich selbst** zu **stärken** und ein **altes überholtes Ich-Bild** aus Deinem inneren System zu entkoppeln. Und wie läuft das ab?



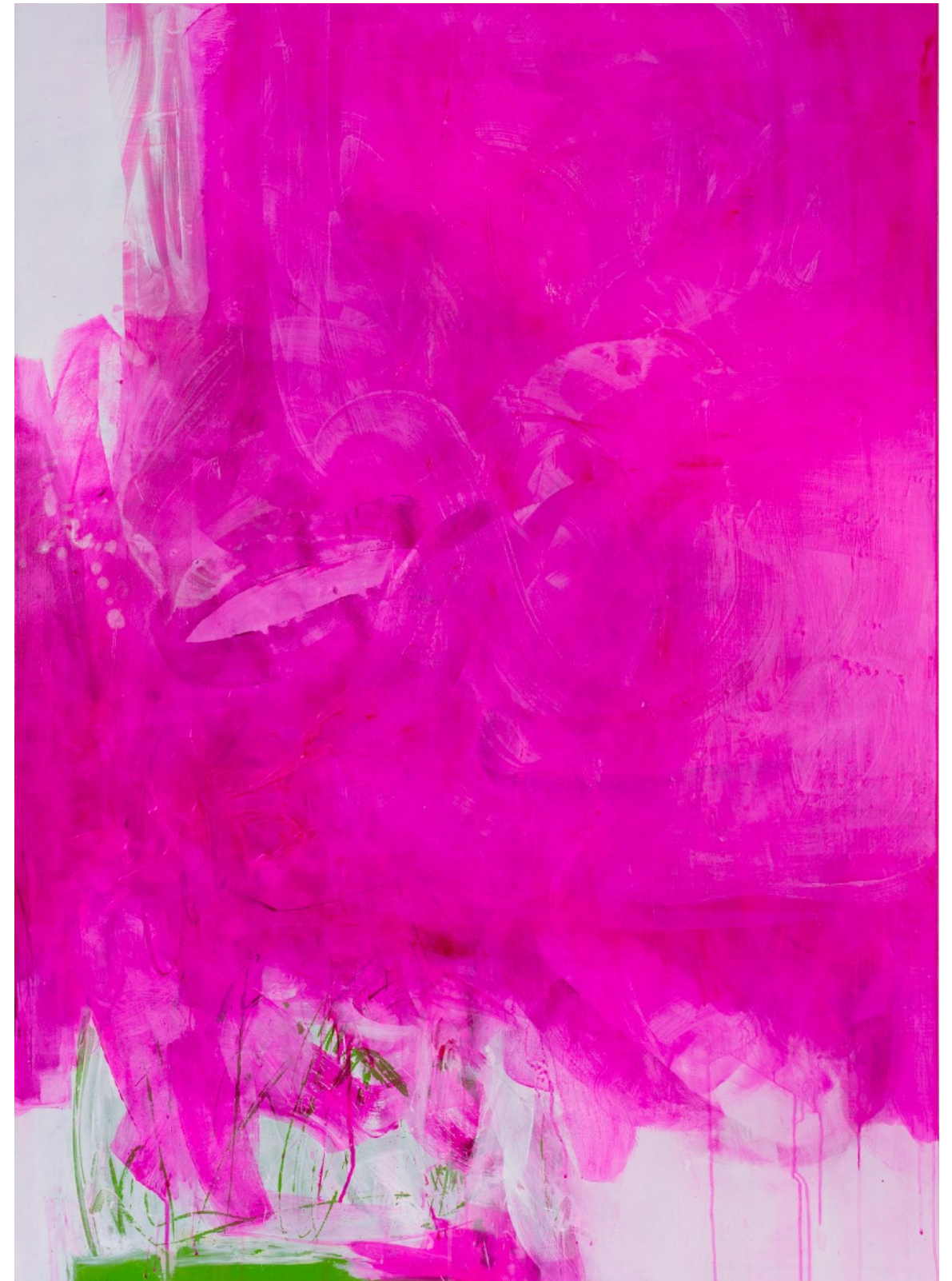
Du schenkst Dir Zeit

für deine Selbstfürsorge: Ich begleite dich in dieser Session achtsam und unterstützend und gemeinsam erhellen wir ein Stück deines Weges auf deiner Reise zu dir selbst. Dein persönliches Thema wird dabei sichtbar gemacht und darf sich in einem geschützten Raum zeigen.

Oft sind es Glaubensmuster, die die gesunde Entfaltung deines Selbstbildes hemmen. Diese können durch äußere Einflüsse entstanden sein – durch seelische Prägungen, Ahnenthemen oder tiefgehende Erfahrungen. Sie zeigen sich möglicherweise in Ängsten, Emotionen wie Wut, Traurigkeit...in körperlichen Schmerzen oder auch in komplexen Traumata. Dadurch kann dein physisches, seelisches und emotionales Gleichgewicht ebenso wie dein mentales Wohlbefinden aus dem Einklang geraten, was dich daran hindert, dein wahres Selbstbild frei zu leben.

In der Arbeit mit ThetaHealing – einer geistig-seelischen Heilmethode auf Basis der Theta-Gehirnwellen (4-8 Hz) – werden diese überholten und limitierenden Muster bewusst gemacht und dürfen sich aus deinem System entkoppeln. Die Methodik wirkt entspannend und beruhigend, reguliert dein Nervensystem und schafft einen Raum innerer Klarheit. Du bist während der gesamten Session präsent, live dabei und kannst jederzeit auf meine Fragen reagieren.

Dadurch entsteht ein achtsamer Prozess, in dem Heilung, Erkenntnis und Rückverbindung zu deinem wahren Selbst möglich werden.



Blindflug mit Vertrauen/Liebe im Gepäck, Mischtechnik, Leinwand, 140 x 100 cm, 2021

1:1 SESSION

achtsam begleite ich Dich dabei. Mit meiner individuellen Methodik inkl. einer Theta-

Meditation aktiviert sich deine Schöpferkraft, die dein Bewusstsein + so auch deine Selbstwahrnehmung erweitert und vertieft. Diese Kombination wirkt bestärkend und ist nachhaltig befreiend. Einen kreativen, intuitiven Selbstausdruck vor und nach der Session, integrale

Körperübungen und Lebensimpulse gebe ich Dir mit auf den Weg, wenn Du das begleitend wünschst.



METHODIK



in der Session begleite ich dich in einen entspannten, fokussierten Bewusstseinszustand.

Mithilfe der Theta-Gehirnwellen (4-8 Hz) wird der Verstand ruhiger, sodass ein achtsamer Zugang zu inneren Prozessen möglich wird.

Wir arbeiten in einem geschützten und klar strukturierten Rahmen, der dir Sicherheit und Orientierung bietet. Durch bewusstes Wahrnehmen – über innere Bilder, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – können Hintergründe und Zusammenhänge deines Anliegens sichtbar werden.

Dieser Prozess unterstützt dich dabei, neue Einsichten zu gewinnen, innere Muster besser zu verstehen und diese aus deinem System zu entkoppeln bzw. zu verändern. Belastende Prägungen können reflektiert und neu eingeordnet werden. Ressourcen stärkende Überzeugungen | Downloads werden bewusst formuliert und als unterstützende Affirmationen verankert. Die Session fördert Klarheit, Selbstreflexion und emotionale Stabilität.

Ziel ist es, dein Anliegen aus einer neuen, gesünderen Perspektive zu betrachten und daraus ein gestärktes und bewussteres Selbstbild zu entwickeln.

TRANSPARENZ

ONLINE oder/und im ATELIER in 94065 Waldkirchen | Bayern

• 1:1 Session 90 min. 110 €

- **KOSTEN:** Die Dauer der Sitzung kann abhängig vom jeweiligen Thema variieren, welches wir vorab besprechen, um keine unnötigen Kosten entstehen zu lassen; falls die Sitzung länger dauern sollte, berechne ich **30€** für jede weitere **halbe Stunde**/30 Min.

- **INFO + TERMIN:**

- nach persönlicher Anfrage via Telefon oder E-Mail
- ph@petronillahohenwarter.de +49 151 2049 2476

ZUSATZINFOS

Rechnungsstellung bei Terminbuchung. Bei einer Absage innerhalb von 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin entstehen Dir keine Kosten. Bei Nichteinhaltung der Frist, werden Dir die gebuchte Session in voller Höhe in Rechnung gestellt.

HINWEIS: Geistiges/spirituelles, energetisches Heilen ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Psychologen, Heilpraktiker oder anderen Therapeuten.

Meine Sessions dienen der Persönlichkeitsentfaltung und Stärkung des Bewusstseins

Contact | Art + Facilitation Petronilla Hohenwarter |
www.petronillahohenwarter.com | +49 151 2049 2476



Künstlerin Mentorin Facilitator

