

Meine Angebote:

Einzel- und Paarcoaching
Familien- und Kindercoaching
(auch Hausbesuche)
Mentales Abnehmen
Reiterprobleme mental lösen-
Spezialcoaching mit und ohne Pferd
Teamentwicklung

Zielgruppenorientierte Modul- workshops:

Eltern- Kinder, Spiegelbilder von uns
selbst?

Ausbildung und Beruf- Sinnfindung

Mentales Abnehmen- Gesundheit
und Vitalität

Lehrer und Pädagogen-
(ENT)SPANNUNGSFELDER

Jugendliche- mein Platz in der Welt

Kinder- MUJU® meine Gefühle

Themenbezogene Tagesseminare:

Absichten treffen, verwirklichen und
Erfolge feiern

Selbstverwirklichung- die Mentale
Resonanz Methode®

MUJU®, die kleinen Helfer in der
Entwicklung von Kindern

Tageveranstaltungen für Gruppen:

Begegnung mit Pferden, Begegnung
mit mir selbst-
Team- u. Persönlichkeitsentwicklung

Projektarbeit in:

Grund- und weiterführenden Schulen

Mentaltraining Julia Krämer



Pfarrstraße 9
45357 Essen
Telefon: 0201-605638
a-j.kraemer@t-online.de
www.julia-kraemer.net

Qualifikationen:
Mentaltrainerin MRM®
Kinder- und FamilienCoach MUJU®
AbnehmCoach
Erzieherin



Mentaltraining
Julia Krämer

**Emotion
ist Bewegung
ist Entwicklung**



**Mentaltraining bringt
Leichtigkeit,
Entspannung und
Klarheit in Ihr Leben.**

a-j.kraemer@t-online.de
www.julia-kraemer.net

Emotion ist Bewegung ist Entwicklung

Mentaltraining ist Bewegung, ist persönliche Entwicklung und eine Methode auf dem Weg zur Selbstverwirklichung.

Mentaltraining gibt Ihnen die Orientierung, um Ihre Lebensziele Schritt für Schritt zu erreichen.

„Man muss nicht alles und jeden verstehen. Es reicht völlig aus, sich in der Situation zu verstehen.“

Die Mentale Resonanz Methode® ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, eine Methode, mit der Sie herausfinden, was Sie wirklich wollen.

Entdecken Sie Ihre Potenziale, stärken Sie Ihre Stärken, finden Sie Ihre Ziele und formulieren Sie diese zu Absichten.

Wandeln Sie negative Gefühle, hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen mit dieser Methode in Potenziale.

Unsere Gefühle sind ein Frequenz-Feedback-Mechanismus, der uns meldet, ob wir auf dem rechten Weg sind oder nicht.

Negative Gefühle behindern uns. Ängste und Sorgen engen uns in unserem Leben ein, verhindern gar Wachstum und Fülle.

Lösen Sie Ihre Begrenzungen auf:

- Ängste jeglicher Art (z.B. Prüfungsangst, Höhenangst, Verlustangst, ...)
- Belastungssituationen in Familie, Partnerschaft, Schule oder Beruf
- Stress, Burnout, Mobbing, Depression
- Essstörungen

Was brauchen Sie?

Zuallererst braucht es Ihre Neugierde, Ehrlichkeit zu sich selbst und die Absicht, Ihr Leben eigenverantwortlich und nach Ihren Vorstellungen verändern zu wollen.

Mit dieser alltagstauglichen Methode können Sie sich in allen Lebensbereichen (Gesundheit/ Beruf/ Karriere/ Finanzen/ Familie/ Partnerschaft/ Freunde/ Hobbys/ Sport) von Ängsten jeglicher Art befreien und die damit einhergehenden Verhaltens- und Verhinderungsmuster auflösen. Lassen Sie so Wachstum, Selbstverwirklichung und Erfüllung von Lebensträumen Wirklichkeit werden.

Erlernen Sie diese wunderbare Methode und integrieren Sie diese in Ihren Alltag.

Bereichern Sie Ihr Leben.

Ich begleite Sie gerne ein Stück Ihres Weges.

Ihre Julia Krämer

M	ist M otivation pur
E	E motion ist B ewegung ist E ntwicklung
N	lässt n eue W ege zu
T	lässt u ns u nsere T räume leben
A	lässt A lternativen finden
L	bringt L ösungen
T	bringt T oleranz und lässt u ns i ns T un kommen
R	ist r espektvoller U mgang
A	ist a lltagstauglich
I	ist i nteressant
N	wie n eu geboren f ühlen
I	lässt u ns d ie I nitiative ergreifen
N	gibt N atürlichkeit
G	macht g elassen