



Heidrun Kokarnig

Dipl. Mentaltrainerin

Dipl. Ernährungstrainerin

Zert. Natur- u. Landschaftsführerin

6647 Pfafflar, Bschrabs 30a

Mobil: 06507771412

heidrun.k59@gmail.com

Über mich:

Es ist mir ein besonderes Anliegen, Menschen bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele zu unterstützen und in ihrer persönlichen Entfaltung zu begleiten. Der wichtigste Faktor ob Sie etwas im Leben erreichen oder nicht, ist die innere Einstellung. Sie haben die Macht über Ihre Gefühle und Gedanken. Sie können jeden Tag auf's neue entscheiden, was Sie erleben und wie Sie sich fühlen möchten. Mentaltraining kann Ihnen helfen, Ihr Leben zufriedenstellend und erfüllend zu gestalten. Eine entspannte Zeit in der Natur in unserer wundervollen Umgebung, abseits des Alltages, bildet den besten Rahmen für Mentaltraining.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel Einfluss meine Gedanken und mein Unbewusstes auf mein Leben hat und wie viel Potenzial in mir selbst steckt, um schwierige Lebenssituationen zu meistern oder meine eingefahrenen Verhaltensmuster zu ändern. Auch für mich gab und gibt es immer wieder Stolpersteine und Turbulenzen und ich verändere mein Leben ständig zum noch Positiveren und lerne immer wieder dazu. Veränderungen brauchen oft Krisen, um den Menschen wachzurütteln. Ich habe gelernt achtsamer mit mir selbst umzugehen und wenn es notwendig ist Korrekturen in meiner Lebensgestaltung vorzunehmen. Alles ist möglich! Jeder hat diese Kraftquellen in sich und kann daraus schöpfen. Unsere Grenzen bestehen nur im Kopf. Die ursprüngliche Natur in der herrlichen Umgebung meines Wohnortes Pfafflar ist eine meiner wichtigsten Kraftquellen, sie ist mein „Seelenschutzraum“ und ich bin sehr dankbar, hier leben zu dürfen.

Ich würde mich freuen, mein erlerntes Wissen aus meiner Ausbildung zur Mentaltrainerin und meine eigenen Erfahrungen an Sie weitergeben und Sie auf Ihrem Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben ein Stück begleiten zu dürfen.