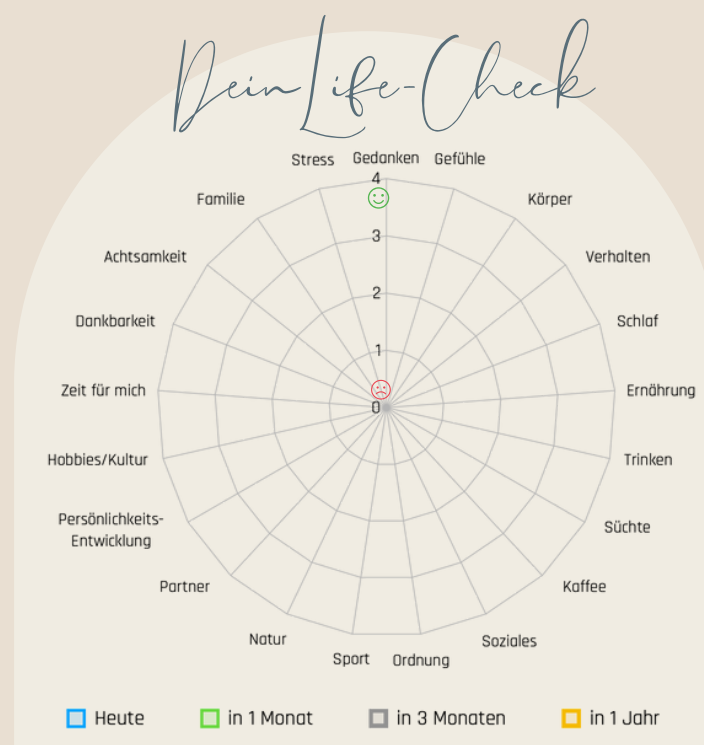


1:1 Coaching-Spaziergang – 1,5h • 177 €

Inmitten von Wasser, Wald und Weite entsteht Raum für Dich und dein Thema. Raus aus dem Gedanken-Karussell, rein in Klarheit, Kraft & Richtung. Ich stelle dir Coachingfragen, die darauf abzielen deine Werte & Sinn im Leben zu erkunden, Selbstwert aufzubauen & du gehst mit einer klaren Lebensvision nach Hause.

Coaching-Bootsfahrt – 2,5h • 277 €

Wenn das Leben mal festgefahren scheint: Lass uns ablegen! In der geschützten Atmosphäre eines kleinen Boots nimmst du Abstand, sortierst neu – und erfährst in tiefer Ruhe, was wirklich wichtig ist. Ganz individuell passe ich das Coaching auf dich an!



🔍 www.JuliaHueller.com
☎ 0170 20 422 42
✉ juhu@juliasmental.training



Vor Ort in Caputh – direkt am See, Natur pur,
individuelle Terminvergabe

GLÜCKS-GANG & BOOTS-TOUR

Coaching Am See



Life-Coaching in Bewegung –
am Caputher See &
auf dem Schwielowsee

Erkenne Deine Werte, finde
Deinen Kompass & lebe
glücklich sinnerfüllt!

JuliasMental.Training



Über Julia Hüller

- Jahrgang 85, gebürtige Caputherin
- 1000+ Stunden neuropsychologische Ausbildung & Praxis
- Kommunikations- & Int. Management (M.A.)
- Dozentin an Hochschulen (HWR, BSP)
- 20 Jahre Trainerin im Spitzensport (DOSB)
- NLP Life-, Business- & Team-Coach
- Fize-Europameisterin im Wasserski & leidenschaftliche Sängerin
- Empathisch, klar, kreativ – mit einer Extraportion Leichtigkeit

Stress- & Hypnose-Therapie:
Sucht, Angst, Schmerz, Anspannung

EMDR Traumatherapie

Chöd (innere Blockaden lösen)

Neurolinguistisches Programmieren

ADHS - Kognitive Verhaltenstherapie

Ego State (Gefühlsarbeit/innere Anteile)

3 Säulen des Coachings



1. Emotionale Regulation

- Traumata lösen
- Selbstbewusstsein entwickeln
- Abgrenzung & Entspannung lernen
- Innere Anteile in Harmonie bringen
- Ängste, Trauer, Frustration & Wut auflösen



2. Kognitive Umstrukturierung

- Gedanken bewusst steuern
- Alte Glaubenssätze auflösen
- Positive Einstellungen entwickeln
- Klar, frei, mutig & glücklich werden
- Erkennen wer ich bin & was ich will
- Kontrolle & Perfektionismus ablegen



3. Verhaltens-Steuerung

- Weise kommunizieren
- Probleme spielerisch lösen
- Ziele erkennen & erreichen
- Work-Live-Balance: nach dem inneren Kompass & eigenen Werten handeln
- Erfolgreich, energiegeladent & motiviert sein



Coaching, das unter die Oberfläche geht – auf dem Wasser, im Wald, in dir.

Warum du dieses Coaching buchen solltest

Du spürst, dass sich etwas verändern darf – aber weißt noch nicht genau, wie? Dieses Coaching bringt dich zurück zu dir selbst.

In der Natur, in Bewegung und im Gespräch entsteht Raum für echte Klarheit, innere Ordnung, Freude, Leichtigkeit & Gelassenheit weg vom Stress des Alltags.

Ziele des Coachings:

- Gedanken sortieren, emotionale, sowie körperliche Blockaden erkennen & lösen
- Neue Perspektiven entwickeln und Entscheidungen treffen
- Alte Muster loslassen – mental und körperlich spürbar
- Selbstvertrauen und innere Ruhe stärken
- Lösungswege finden, die wirklich zu dir passen

Das bringt dir das Coaching:

- Mehr Klarheit im Kopf und Ruhe im Herzen
- Neue Energie & Motivation für deinen Alltag
- Ein Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit & Orientierung
- Einen liebevollen, klaren Blick auf das, was jetzt zählt

In nur einer Sitzung werden bereits spürbare Veränderungen stattfinden!