

Kompetenz- und Leistungsprofil

Das bin ich



Nach meiner Tätigkeit als Hotelfachfrau im In- und Ausland in der gehobenen Hotellerie folgten zwölf Jahre Festanstellungen in zwei Großkonzernen und sieben Jahre in einem der größten deutschen Sportverbände. Ich organisierte Führungskräfte, führte Mitarbeiter, managte Großveranstaltungen und baute neue Unternehmen mit auf. Bei allen Tätigkeiten kam mir mein Einfühlungsvermögen, mein strukturiertes und analytisches Denken, mein Pioniergeist und meine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit zugute.

In allen Festanstellungen brauchte ich mich mit Freude und großem Engagement ein. Mein Herz schlug jedoch schon lange für Coaching und die Beratung von Menschen. Während eines Intensivcoachings habe ich die innere Stärke gespürt, endlich dem Ruf meines Herzens zu folgen und meine Festanstellung im Jahr 2009 zu kündigen.

Die Themen Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und ein ganzheitlicher Lebensstil unter Einbindung von Spiritualität sind mir sehr wichtig. Ich freue mich, Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg in Entscheidungs- und Veränderungsprozessen zu beraten und zu begleiten. Mein Herzenswunsch ist es, ganz viele Menschen zu unterstützen sich selbst bewusster zu werden, ihre Wahrnehmung zu schärfen und zu bestärken, ihren Herzensweg zu finden und zu gehen. Es ist wunderbar zu erleben, wenn Leichtigkeit und Lebensfreude im Vordergrund stehen und Menschen sich trauen, authentisch zu leben.

Dafür stehe ich

- Fundierte, einfühlsame, warmherzige Begleitung
- Herzenskommunikation und Empathie
- Sensibilität, Feinfühligkeit, Intuition
- Humor, Lebensfreude und Lebendigkeit
- Dynamik, Kreativität und Ideenreichtum
- Freude am Organisieren
- Mediale Fähigkeiten

Selbständigkeit

1. Spiritueller, ganzheitlicher Coach

- Unterstützung bei Veränderungsprozessen und bei Neubeginn
- Beratung bei der Berufsfindung oder Neuausrichtung
- Unterstützung bei beruflichen und familiären Konflikt- und Stress-Situationen
- Entwicklung von mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Lebensfreude und Mut
- Begleitung bei der Aufarbeitung von Schicksalsschlägen
- Unterstützung bei der Überwindung von Ängsten und Blockaden
- Chakra- und Auraharmonisierung
- Harmonisierung von Wohn- und Arbeitsbereichen
- Erlangung des inneren Gleichgewichts und mentaler Stärke

- Wiederfinden der inneren Balance durch Entspannungsmethoden
- Erhalt eines gesunden Körpers durch eine natürliche und bewusste Ernährung
- Erzielen einer besseren körperlichen Fitness durch moderate effiziente Bewegung
- Schärfung der Wahrnehmung und des Bewusstseins
- Chanten – Singen von Kraftliedern aus den Kulturen der Welt
- Natur- und Bewegungscoaching
- Burn-Out-Bewältigung und Stressmanagement

2. Juliettas Ausbildungen „Chanten“ und „heil sein“

Die Ausbildungen basieren auf dem „Wunder der Chakren“ und deren korrespondierenden Themen mit seelischen, körperlichen und geistigen Aspekten. Sie sind entstanden durch meine Begeisterung für die Chakren, meinem eigenen Heilungsweg sowie intensiven Erfahrungen mit vielen Menschen, deren Wachstum und Heilung ich miterleben durfte. Die breite Palette an Handwerkszeug und das „Selbst erfahren und erleben“ ermöglichen es, Dich und andere Menschen liebevoll und individuell zum „Heil sein“ zu begleiten.

Inhalte aus dem reichen Schatz an Methoden:

- Umfangreiches Wissen über die Chakren
- Verschiedene Arten von Meditationen und Entspannungsübungen
- Lichtkristalle und ihre Heilwirkung
- Holistische schamanische Heilungsmöglichkeiten
- Chants, Heilungs- und Kraftlieder aus den Kulturen der Welt, sowie Tänze
- Heilung des inneren Kindes, Numerologie, Symbolik, Arbeit mit Affirmationskarten
- Klare, ehrliche und liebevolle Kommunikation aus dem Herzen, Mentaltraining
- Einbindung der Natur und des Kosmos, Waldbaden
- Atem-, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Bewusste und natürliche Ernährung; Wildpflanzenkunde

Du kannst die Ausbildungen anwenden für:

- Deine eigene Bewusstwerdung, Weiterentwicklung und Heilung
- Ergänzung Deines Angebotes als
Coach, Lebensberaterin, Angestellte/r, Führungskraft, Selbständige
Yoga-, Meditations- und EntspannungslehrerIn,
ChorleiterIn und Chormitglied, SängerIn, MusikerIn,
ÄrztIn, Psychologe/In, TherapeuthIn, HeilpraktikerIn, HeilerIn
ErzieherIn, LehrerIn, AltenpflegerIn, HospizarbeiterIn

3. Ganzheitliches Gesundheitscoaching

Entspannungsmethoden zur inneren Balance und Stressresistenz

- Anleiten von Entspannungsmethoden in Seniorenheimen, Firmen, Praxen, VHS, Fitness-Studios und in meinen Räumlichkeiten: Aktive und stille Meditationen, Chanten, Atemübungen, Entspannungsreisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, etc.

Bewegung mit Sinn

- Einzeltraining Nordic Walking
- Gruppentraining Nordic Walking für Firmen, Fitness-Studios, Praxen, Interessierte
- Eintägige und mehrtägige Wanderungen zur Selbstfindung
- Waldbaden – heilende Kraft der Natur – Achtsamkeit und Entschleunigung

Natürliche und bewusste Ernährung

- Vorträge in Schulen, Firmen, Fitness-Studios, Praxen und in meinen Räumlichkeiten zur Sensibilisierung aller Altersgruppen für eine bewusste Ernährung
- Beratung bei Befindlichkeitsstörungen und zur Erreichung des Wohlfühlgewichts
- Entschlackungskuren unterstützend mit Bewegung (Nordic Walking, Wandern)
- Wildpflanzenkunde und Kräuterwanderungen mit Motto passend zur Jahreszeit

4. Potential- und Natur-Coaching

- Erkennen und Entfalten von Talenten und Fähigkeiten
- Bewusstmachung der eigenen Stärken
- Definition und Umsetzung der eigenen Ziele und optimale Nutzung der Ressourcen; jeweils gerne unter Einbindung der Natur

5. Dozentin in Firmen, Institutionen, Buchhandlungen und bei Reiseanbietern

- Vorträge zu weltlichen und spirituellen Themen
- Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung
- Kurse zur Gesundheitsprävention

6. Urlaubsseminare und Workshops im Kloster, in Hotels und Seminarhäusern

- Selbstfindungsworkshops zur Bewusstseinsweiterung an besonderen Orten zum Beispiel auf La Gomera, in Leutasch, auf dem Berg, an Ihrem Lieblingsort, wo immer Sie wünschen...

7. Veranstaltungsmanagement für Firmen- und Familienanlässe

- Chanten für Firmenevents, Hochzeiten, Geburtstage, Trauerfeiern
- Meditation als Firmenevent an Kraftorten zum Beispiel in der Salzgrotte oder in der Natur
- Organisation und Durchführung von Veranstaltungen wie Kongresse und Tagungen, Betriebsversammlungen und Ausflüge, Teambuildings, Wellness- und Wohlfühltag, Outdoor-Events, Weihnachtsfeiern, Geburtstage, Trauerfeiern, etc.

8. Referenzen

- Seniorenresidenz am Westpark GmbH
- Caritas Altenheim Sankt Franziskus, München
- FrauenGesundheitsZentrum, München
- Labegu, Laden der Begegnung, München
- Bio-Landpension Monika, Hotel aufatmen - Leutasch
- BioHotel Grafenast, Schwaz-Tirol
- Landhaus Kennerknecht, Oberstaufen
- Hotel Finca El Cabrito, La Gomera
- Kloster St. Ottilien
- Volkshochschulen in Germering, Würmtal und Olching
- Reiseanbieter Neue Wege
- Heim für blinde Frauen, München
- HVB Club (Verein der Hypovereinsbank), München
- Zeitschrift „Happinez“ Empfehlung „Chakrenreise im Sommer“ im Kloster St. Ottilien (Ausgabe Mai/Juni 2014)

Aus- und Weiterbildungen

- 1. Spirituelles, lösungsorientiertes Coaching:**
Empathischer Umgang mit Menschen, Gesprächsführung, Fragetechniken und Coachingübungen, Grundlagen aus Kinesiologie und NLP, Selbsterfahrung, Selbstwahrnehmung und -reflexion; Schwerpunkte: Chakralehre; „Inneres Kind“; Prozessmeditation; Stressbewältigung; Mentaltraining; Bewegung mit Sinn (Viva Fortuna, jetzt CoraCoach, Martina Straub, Mallorca)
- 2. Meditations- und Entspannungsleiterin:**
Anleiten von Entspannungsmethoden wie aktive und stille Meditationen, Entspannungsreisen, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Chanten, etc. - sowie Gesprächsrunden (Viva Fortuna, jetzt CoraCoach, Martina Straub, Mallorca)
- 3. Chantleiterin - Singkreisleiterin** (Wolfgang Friederich)
- 4. Diamant-Lichtpriesterin und Kristallberaterin**
Chakra-, Aura- und Merkaba-Aktivierung, Haus- und Wohnraumharmonisierung, (Litios Lichtkristalle)
- 5. Holistic Fieldhealing** – holistischer Schamanismus (Lara'Marie Obermeier)
- 6. Tarotkarten** – Einsatz, Bedeutung, Legesysteme (Gerd Bodhi Ziegler)
- 7. Demenz** - Kommunikation & wertschätzende Grundhaltung (goldener bildungsweg)
- 8. Tanztherapie** – Workshops: Chakren, Inneres Kind, Jahreskreisfeste (Dorothea Voss)
- 9. ChantWave and Song Sanctuary** (Michael Stillwater)
- 10. Nordic Walking Instruktorin** (Deutscher Nordic Walking Verband)
- 11. Ernährungsberaterin** (PM International AG, Speyer)