

Miteinander wachsen



Hallo, ich bin Saskia! Neben meiner Praxistätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Kinesiologin gebe ich mit viel Begeisterung auch regelmäßig Seminare - und freue mich sehr, dich in meinen *Balance your life* Workshops zu begleiten! Die Inhalte der Workshops spiegeln meine vielfältigen Erfahrungen aus Persönlichkeitsentwicklung und Energetischen Verfahren wider. Neben wertvollem Wissen möchte ich dir auch praktische Tools zur Selbsthilfe an die Hand geben, damit du deinen Alltag mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude gestalten kannst. Ich freue mich auf dich und die Workshops! Herzlich, deine Saskia

Saskia Sander

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- erfahrene Trainerin und Dozentin
- EMDR Therapeutin
- Wingwave Coach
- Begleitende Kinesiologin
- Gründerin des BALANCERAUMs



Ein Ort zum Wohlfühlen

Alle Workshops finden in meiner modernen und liebevoll eingerichtet Praxis BALANCERAUM in Hamburg Niendorf statt. Der lichtdurchflutete Kursraum lädt ein zum Wohlfühlen und bietet einen angenehmen und sicheren Rahmen für die Workshops. Der BALANCERAUM ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U-Bahn-Station Schippelsweg, U2) oder dem Auto erreichbar.

Kontakt

Saskia Sander | Heilpraktikerin für Psychotherapie
BALANCERAUM | Paul-Sorge-Str. 140 | Hamburg
Tel. 040 79304592
info@sander-seminare.de
www.sander-seminare.de oder  
www.balanceraum-hamburg.de 

BALANCERAUM
Therapie | Coaching | Training



Balance your life

WENIGER STRESS - MEHR LEBENSFREUDE

Balance your life

Workshops 2025

SASKIA SANDER
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Balance your life

WENIGER STRESS - MEHR LEBENSFREUDE

Balance your life ist eine Workshopreihe, die dich dabei unterstützt, mehr Gleichgewicht in dein Leben zu bringen durch

- Wertvollen **Input** zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung
- Praktische **Übungen & Tools** (z.B. EFT) zur Anwendung in deinem Alltag
- **Austausch** mit Gleichgesinnten

In den Workshops erkunden wir spannende Themen aus Coaching & Psychologie, die du auf deine persönlichen Lebensbereiche anwenden kannst.

Darüberhinaus arbeiten wir in allen Workshops mit der Klopfakupressur (und weiteren energetischen Techniken), mit denen du selbst dein inneres Gleichgewicht stärken kannst. Durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte können bei dieser Methode mentale und emotionale Blockaden, die z.B. durch Stress entstehen, aufgelöst werden.

Als "roter Faden" dient die 5-Elemente-Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), deren Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser im Rhythmus der Jahreszeiten jeweils für typische Qualitäten und Lebensthemen stehen.



Workshops 2025

01.03. /
30.08.

Innere Balance stärken mit EFT

Du lernst die Grundlagen der Klopfakupressur-Technik EFT (Emotional Freedom Techniques) kennen und erfährst, wie du sie selbstständig zum Abbau von Stress oder Ängsten anwenden kannst, um deine innere Balance zu stärken. Darüberhinaus bekommst du einen Einblick in die 5-Elemente-Lehre und das Meridiansystem der TCM, auf dem die Klopfakupressur basiert.

12.04.

Herzensziele finden & erreichen

Setze kraftvolle Ziele in verschiedenen Lebensbereichen und finde heraus, wie du sie erfolgreich umsetzen kannst, indem du Blockaden auflöst und innere Ressourcen aktivierst - durch EFT und weitere energetische Techniken. Erfahre, wie du die Kraft der Frühlingsenergie (Holz-Element) nutzen kannst, um deine eigene Power zu entfalten!

21.06.

Selbst-Bewusst-Sein

In diesem Workshop erkunden wir verschiedene Facetten unseres SELBST. Selbstbild, Selbstwert und Selbstwirksamkeit bilden die Basis für den Erfolg und die Erfüllung in unserem Leben. Dazu nehmen wir unsere Glaubenssätze (Stichwort Selbst-Sabotage!) unter die Lupe und nutzen die transformierende Kraft unseres (Selbst-)Bewusstseins sowie des Feuer-Elements!

27.09.

Wertvoll - der Werte-Workshop

Die bewusste Beschäftigung mit deinen Werten verschafft dir innere Klarheit und Stärke, hilft dir Prioritäten zu setzen, Ballast loszulassen und die für dich "richtigen" Entscheidungen zu treffen! Lauter Qualitäten des Metall-Elements, das zu dieser Jahreszeit vorherrschend ist.

22.11.

Stille & Sinn

In der dunklen Jahreszeit widmen wir uns den Themen des Wasser-Elementes, das vom Yin geprägt ist: Stille & Meditation, der Blick nach Innen und Sinnsuche gehören dazu, also viele Aspekte, die im trubeligen Alltag oft zu kurz kommen. Gönn dir diese kleine Auszeit und schöpfe neue Kraft, indem du dich mit dir selbst verbindest!

Praktische Infos

- **Zeit:** samstags von 10-15 Uhr
- **Ort:** BALANCERAUM Hamburg
- **Termine & Anmeldung:** www.sander-seminare.de
- **Vorkenntnisse:** nicht erforderlich; jeder Workshop kann einzeln gebucht werden!
- **Beitrag:** 80 Euro / Workshop
- **Angebot:** Buche alle 5 Workshops für 350 Euro



SCAN ME

