

# Dein Leben in Wellen

## Oben bleiben – entspannt und im Flow! Wie du in deinem Rhythmus leichter lebst und mehr erreichst.

Das Leben - ein langer, ruhiger Fluss? Ganz ehrlich, wer möchte das schon? Dann lieber voller Energie und Genuss die Wellen des Lebens reiten! Das ist unser Wunsch. Was ist deine Wirklichkeit?

Vielleicht gestaltest du dein Leben zwischen Anspannung und Entspannung, Leistung und Regeneration, Nähe und Abstand – und wunderst dich.

Du weißt, was du willst und Deine Ziele im Leben hast du schon lange klar. Eigentlich. Oben bleiben geht. Aber Flow ist anders.

Wenn wir nicht in unserem individuellen Rhythmus leben, entstehen Konflikte und Spannungen, die uns viel Kraft und Lebensfreude kosten können.

In diesem Workshop lernst du, wie die Wellen deines Lebens entstehen, und wie du sie für dich nutzen kannst.

Du erreichst deine Ziele einfacher, schneller und hast mehr Spaß dabei. Du gewinnst endlich mehr Freiraum für alles, was dein Leben schöner macht: persönliche Entwicklung, Genuss und Abenteuer. Du hast langfristig bessere Ressourcen für deine persönlichen Herausforderungen.

Wir zeigen dir, wie das geht. Und dann... her mit dem guten Leben!

### Die Wellen des Lebens - woher kommen sie?

- Biologische, psychologische und soziale Rhythmen wirken stärker auf uns ein, als uns klar ist.
- Geplante und unerwartete Lebensereignisse können hohe Wellen schlagen. Manche machen uns glücklich, andere treffen uns hart.
- Struktur bekommt unser Leben durch Lebensziele, Werte, Regeln und Routinen, die wir mal mehr, mal weniger beeinflussen können.

## Wie reitest du die Wellen deines Lebens mit Genuss?

- Du erkennst und verstehst die Rhythmen und Strukturen, die auf dich wirken.
- Du bringst deine beruflichen und privaten Anforderungen in Einklang mit deinem individuellen Lebensrhythmus.
- Du weißt, was dich aus der Balance wirft, und wie du Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringst.
- Aha! Selbstführung und Emotionsregulation fallen dir plötzlich viel leichter.
- Du verabschiedest Gewohnheiten, die dich nicht weiterbringen und lernst, Grenzen zu setzen.
- Du entscheidest dich für Routinen und Rituale, die dir spürbar gut tun.
- Im Flow sparst du Kraft und hast mehr Spaß auf dem Weg zu deinen Lebenszielen.
- Du gewinnst mehr Freiraum und Ressourcen - für alles Schöne ebenso wie für die Herausforderungen, die dein Leben für dich bereit hält!

## Auf ins nächste Abenteuer. Gestalte mit uns dein Leben in Wellen!

**Termin:** 15./16. Juni 2026 jeweils 09.00-15.00 Uhr online  
24./25. Oktober 2026 jeweils 9.00-15.00 Uhr online

**Kosten:** 249,00 € zzgl. MwSt. (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Das Seminar ist gebucht, wenn die Seminargebühr auf unserem Konto eingegangen ist. Rücktritt ist bis 6 Wochen vor Beginn problemlos möglich (Rücküberweisung abzgl. 60 Euro Bearbeitungsgebühr), danach nur, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in von der Warteliste nachrücken kann.

### Weitere Informationen und Anmeldung bei den Referenten:



**Marie Lorch** arbeitet als systemische Beraterin und Therapeutin (IGST Heidelberg) seit vielen Jahren mit Jugendlichen, Erwachsenen, Paaren und Familien in herausfordernden Lebenssituationen. Im Fokus ihrer Arbeit: Die Gestaltung lebendiger Beziehungen in Job und Privatleben.

[www.einfachmenschlich.com](http://www.einfachmenschlich.com)  
[marie@einfachmenschlich.com](mailto:marie@einfachmenschlich.com)  
0151 25 33 06 83

**Enrico Palumbo** ist Master des Instituts für Systemische Beratung (isb) Wiesloch und verfügt über langjährige Erfahrung in systemischer Beratung, Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung. Er ist Trainer für Achtsamkeit und Ersthelfer für mentale Gesundheit. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Begleitung von Menschen in beruflichen und privaten Übergangsphasen.



[www.gesundeperspektiven.com](http://www.gesundeperspektiven.com)  
[ep@gesundeperspektiven.com](mailto:ep@gesundeperspektiven.com)  
0177 2189239