



Anna Kirsten Helmke

Entspannungstherapeutin
Voice - Klangheilerin
Holistic Coach
Artist

*Kostenfreies
Erstgespräch*

Phone 00 (49) 176 - 702 760 70
annea-works.net | relink-blog.de

DEEP FIELD - Coaching

Holistic Coaching - Session 1:1

- Achtsam Körper & Gefühle wahrnehmen
- Innere Anteile annehmen & heilen
- Selbstwirksamkeit & Eigenregulation erleben
- Rückverbindung & Präsenz erfahren

Das Coaching unterstützt Dich dabei, Deinen authentischen Ausdruck zu leben, Beziehungen friedvoll zu gestalten, dem Leben gelassen zu begegnen und zutiefst Du selbst zu sein.

[Methodik : u.a. IBSR, Achtsamkeit, Entspannungstherapie
Imaginationstechnik, Katathymes Bilderleben, Klang]

DEEP FIELD - Healing Work

Regeneration - Session 1:1

Kraft sammeln, Energie aufbauen, Balance finden.
Natürliche Regeneration auf allen Ebenen durch energetische Tiefenentspannung und Körperarbeit.
Behandlung auf der Liege in Stille oder in Verbindung mit Voice-Klangheilung.

TransEmotion - Session 1:1

Ausdruck, Transformation und Heilung von blockierten Emotionen durch Präsenz, Nähe und Akzeptanz.

ANNEA WORKS

Coaching & Selbsterforschung

Just be



SPIRIT
CIRCLE

SPIRIT CIRCLE - (White Raven)

Spirit Circle Work

Der Spirit Circle ist der Lebenskreis, das Symbol für das Tiefe Feld, in welchem sich vom Kern aus alle Schöpfung entfaltet.

Diese Arbeit ermöglicht Selbsterforschung & Selbsterkenntnis auf der Basis des Spirit Circle, welcher in seiner Symbolik alle Ebenen und Bereiche des Lebens spiegelt und erfahrbar macht.

(Entwickelt über 10 Jahre unter Anleitung v. White Raven Spirit)

Animas Journey

Session 1:1

Heilung der ur-weiblichen Kraft in Dir

Animas Journey ist ein Reise zu Dir selbst und in Deine Kraft als Frau.

Durch das Erfahren der sieben weiblichen Archetypen des Spirit Circle kannst Du Dich zutiefst und auf allen Ebenen wieder mit Deiner ur-weiblichen Kraft verbinden.

In den Sessions arbeiten wir mit Imagination und Aufstellungstechniken sowie allen Techniken des Deep Field Coachings (siehe Vorderseite)

(mehr Info www.annea-works.net/spirit-circle-work)

INNER FREEDOM Challenge

4 Wochen individuelle Begleitung 1:1

Vom Saboteur Modus zur inneren Freiheit

- Innere Saboteure erkennen und transformieren
- Rückverbindung an Deine innere Weisheit
- Dein Potential als Mensch befreien
- Zutiefst zu Dir SELBST zurückkehren
- Leichtigkeit, Freude und Frieden finden

➔ Individuelle Begleitung, Script über die Inhalte, begleiteter Test der Saboteure, 5 Einzelsitzungen, Übungen als Audiodatei.

(angelehnt an „Positive Intelligence“)

THE WORK (nach Byron Katie)

Session 1:1

Deine Gedanken prüfen - frei sein

Was denke ich? Was wir für wahr halten, gestaltet unsere Realität. Wieviele Gedanken und Glaubensmuster verursachen Leid, weil sie nie überprüft werden?

Gemeinsam stellen wir altgewohntes Denken in Frage. Eine tiefe innere Befreiung ist möglich, wenn diese Arbeit in den Alltag übergehen kann.

Erfahre die Kraft des Ein-Verstanden-Seins!