



Ursula Schmalfuß

Kastanienplatz 6
96231 Bad Staffelstein
Tel. (09573) 331486
oder (0175) 4017284
info@uschmalfuss.com
www.uschmalfuss.com

» In erster Linie bin ich ein Mensch, der sich für Menschen interessiert. Ihre Themen rund um die Persönlichkeitsentwicklung finden in meiner Praxis Gehör – **und eine gute Lösung.**«

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

Coaching Training Beratung



SELBSTBEWUSST

einfach LEICHTER LEBEN

Vorträge
Workshops & Seminare
Einzelgespräche & Gesprächskreise

Lebensfreude hat viel mit Bewusstsein zu tun.

Nur wer Veränderungen und Krisen bewusst als Chance begreift, kann dauerhaft etwas verändern.

Als **Psychologische Beraterin, Coach, NLP-Trainerin** und **Ernährungsberaterin** finde ich mit Ihnen Ihren persönlichen Weg zu neuer Gelassenheit.

Sie gewinnen dadurch

- neue Lebenslust
- ein positiveres Selbstbild
- mehr Selbstbewusstsein
- Klarheit und Sicherheit bei Ihren Entscheidungen
- frische Energie zum Handeln

Klienten begleite ich mit viel Feingefühl in ihren individuellen Lebenssituationen. Als besonders präsent hat sich das Thema „Essen und Gewichtsprobleme im Zusammenhang mit Gefühlen“ herauskristallisiert – aber auch in anderen Bereichen geht es in meinen Beratungen erstaunlich oft um die Wiedererlangung von „Leichtigkeit“.

Für sehr private Anliegen eignet sich die Einzelberatung, während andere Fragen besser in der Gruppe aufgehoben sind.

Ich lade Sie herzlich zu einem unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch ein!

Ihre

Ursula Schmalfuß

AUS MEINER *Beratungspraxis*

Ohne Hungern zum Wohlfühlgewicht – Märchen oder Wirklichkeit?

Nicht jede Art von Hunger lässt sich durch Essen stillen. Wenn Sie erkennen, bei welchen Gelegenheiten Sie sich auf ganz andere Weise gut tun können, essen Sie automatisch bewusster. Und wenn Sie Ihren „emotionalen Hunger“ erst einmal erkannt haben, ist der Weg zu neuer Leichtigkeit frei – auf körperlicher genauso wie auf psychischer Ebene. Als Coach und Ernährungsberaterin begleite ich Sie dabei.

Die beste Zeit ist jetzt: Selbstbewusst durch die Wechseljahre

Wenn sich bei Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren Körper und Umfeld verändern, kann das die stärkste Frau verunsichern. Ich helfe Ihnen, die ach so gefürchteten Wechseljahre als Sprungbrett in eine neue, wundervolle Gelassenheit zu nutzen!

Jetzt denke ich auch an mich: Weg mit alten Mustern!

Gerade Frauen sind im Hamsterrad zwischen Familie und Beruf oft geradezu gefangen. STOPPI! Es ist an der Zeit, sich Ihr Leben zurückzuholen! Das hat mit Egoismus gar nichts zu tun – schließlich können Sie nur gut zu anderen sein, wenn Sie gut zu sich sind. Wie das geht, erfahren Sie bei mir.

Im Labyrinth der Sprache: Bessere Konfliktlösung durch wertschätzende Kommunikation

Worte können Wunder wirken, aber auch sehr verletzen. In spannender und entspannter Atmosphäre lernen Sie, Sprache konstruktiv und respektvoll einzusetzen.

Aktuelle Termine finden Sie unter: www.uschmalfuss.com

