



VOSS-LEHNEN-INSTITUT
Ausbildung - Seminare - Coaching



Jahrestraining 2012



VLI-Long Ku Training
Erleben - Gestalten - Genießen

Was ist VLI-Long Ku Training?

Je mehr Freude und Neugierde wir in der einfachen Realität finden, wie sie sich uns von Sekunde zu Sekunde präsentiert, desto weniger hängt unsere Lebensfreude von äußeren Umständen ab. Diese Freude im Augenblick kann uns niemand mehr nehmen.

Das macht uns frei von den Erwartungen, die wir an das Leben oder an bestimmte Personen stellen. Das zu finden, was wir so sehr suchen, kann auch bedeuten, die Fesseln der Vergangenheit in das Hier und Jetzt zu tragen. „Wer sucht der findet“ – aber nur das was er sucht! Er sucht also seine eigenen Vorstellungen von etwas, auch verbunden mit der Illusion von Glück, Sicherheit usw. und alten in der Kindheit bereits entstandenen Mustern, die sich als endlose Wiederholungen in sein Leben eingeschlichen haben.

Wir brauchen uns nur zu entspannen und Vertrauen zu haben. Das Leben ist ein spannendes und freudiges Abenteuer, wenn wir uns dafür öffnen, es zu entdecken und aufhören nach etwas zu suchen. Alles ist spannend und voller Lebendigkeit, nur weil es geschieht.

Es gibt keinen Grund für Hoffnung und Furcht, denn alles ist bereits da.

*Das, was jetzt ist zu sehen, und zu hören was in mir ist
und nicht, was dort sein sollte, dort war oder vielleicht sein könnte!
Zu sagen, was ich fühle und denke und nicht, was ich sagen sollte!
Zu fühlen, was ich fühle und nicht was ich fühlen sollte!
Zu fragen, was ich möchte und nicht warten, warten auf Erlaubnis!
Zu wagen, was mich reizt, statt immer nur die Sicherheit zu wählen!*

(Virginia Satir)

Akzeptiere deine gegenwärtigen Lebensumstände. Erdung und im gegenwärtigen Moment zu verweilen ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens. Eine ausreichende Erdung gibt uns Stabilität, Sicherheit und Standfestigkeit und bringt uns in den Moment. Geerdet zu sein, bedeutet manifestieren, es „auf den Boden bringen“.

VLI-Long Ku Training ist der meditative Aspekt des Voss-Lehnen-Instituts und bietet jenseits der klassischen VLI-Ausbildungen Erfahrungsbereiche an, die meditatives Erleben, Achtsamkeits-, Bewusstseins- und Gestalttherapie miteinander verbinden.

Long Ku (tib.) bedeutet: Erleuchteter Ausdruck der Klarheit des Geistes. Sein freies Spiel und Erfahrung höchster Freude und einen Zustand erleben, aus der Ebene der Furchtlosigkeit und dem Reichtum an Möglichkeiten.

VLI-Long Ku Training ist nicht religiös gebunden und offen für alle.

Im Buddhismus gibt es die grundsätzliche Vorstellung, das Leiden vollständig umwandeln zu wollen. Im VLI-Long Ku Training akzeptieren wir es, auch mal zu leiden.

Wir erforschen allerdings, ob es notwendig ist, viele Jahre oder nur 4 Minuten oder Sekunden zu leiden. Leiden ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Viele Menschen jedoch fürchten sich vor dem Leiden und vermeiden deshalb das LEBEN. Alles was von außen kommt, macht ihnen also Angst, weil es nicht in das eigene Lebenskonzept von Glück und Sicherheit passt. Dabei ist ein Zustand, in dem es keine Angst mehr vor dem Leben gibt, doch viel spannender. Es kann kein Leben/Lebendigkeit geben, ohne die direkte Erfahrung des Augenblicks.

Als Sinnbild dafür steht der Adler, denn er hat in vielen Kulturen als Quelle der Inspiration gedient. Er sagt, dass auch Niederlagen als wichtige Erfahrung dienen.

Mit den Mitteln der **Integrativen Gestalttherapie** erforschen und beobachten wir unsere konditionierten Reaktionen auf bestimmte Situationen oder Menschen aus unserem Leben.

Es wird von der Hier & Jetzt-Situation des betreffenden Menschen ausgegangen und auf die Eigenverantwortlichkeit des Menschen vertraut. Er wird als der Experte für sich selbst angesehen, der seinen Entwicklungs- und Heilungsprozess selbst steuert. Der Mensch braucht andere Menschen – das ICH erfährt sich als Spiegel am DU. Diese Grundtatsache gilt für uns alle ausnahmslos, wenn wir gesund, arbeits- und beziehungsfähig sein und bleiben wollen. Alles was mit uns als Person in unserem Lebensumfeld und mit den anderen sich darin befindenden Menschen zu tun hat, ist von dieser Tatsache betroffen. Wir erwerben unsere Identität durch den mütterlichen Spiegel, wir lernen zu kommunizieren durch den Austausch mit anderen und wir müssen auch lernen, unsere Grenzen gegenüber anderen Menschen zu setzen.

Bewusstheit und guter Kontakt bilden die Grundlage, um Glaubenssysteme zu überprüfen und gegebenenfalls durch neue unterstützende Selbstbilder zu ersetzen. **Die gestalttherapeutische Haltung ist mutig, experimentell, lösungsorientiert und zielt auf ein authentisches Lebensgefühl.**

„Entdecken heißt finden, was man nicht gesucht hat.“

(Thomas Romanus)

Körper - Bewusste Bewegung

Über den Körper als Tempel der Seele bringen wir uns ins Gleichgewicht.

Nur in einem gesunden Körper können wir das Leben auf dieser Welt genießen, anderen Menschen dienen, etwas lernen und uns weiterentwickeln. Unser Körper ist die Wurzel durch die wir Himmel und Erde miteinander verbinden.

Bewegung regt die Bildung von Endorphinen an, die für unsere Glücksgefühle zuständig sind. Bewegung schärft die Instinkte, denn je feiner unser Körper gestimmt ist, umso genauer überlegen wir, was für Nahrung wir ihm anbieten.

Die „bewusste Bewegung“ umfasst alle wichtigen Aspekte körperlicher Leistungsfähigkeit: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Sensibilität, Entspannung und Stressabbau.

In einem entspannten Körper wird es unmöglich sein, uns immer noch so ängstlich oder traurig oder wütend zu fühlen wie vorher.

Aus diesem Grund ist Bewusste Bewegung ein Teil des VLI-Long Ku Trainings. Philip Döhring als Personal Fitness Trainer wird bei den Wochenenden und besonders auch den Intensivabenden dabei sein.

Bewusstes Atmen

Scheinbar ist Atmen ein rein mechanischer Vorgang, wir atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Aber wir können uns beim Atmen auch bewusst sein, dass wir Energie, Geist und Leben in uns aufnehmen.

Unsere Atemzüge spiegeln unseren Gemütszustand wieder und beeinflussen ihn gleichzeitig. Wenn wir ruhig und innerlich offen sind, atmen wir leicht, langsam und regelmäßig. Sind wir dagegen aufgewühlt, gerät unser Atemrhythmus aus dem Gleichgewicht.

Wenn wir Angst haben, atmen wir unterdrückt oder gar nicht mehr. Wenn wir traurig sind, atmen wir kräftig ein, aber nur schwach aus. Wenn wir zornig sind, passiert das Umgekehrte mit unserem Atem. Wir atmen kräftiger aus als wir einatmen.

Die Wiederherstellung des Atemgleichgewichts ist eine wirksame Methode, die automatische Kontraktion, die Energieblockade auszuschalten, so dass wir uns wieder öffnen können.

In allen Trainings werden wir bewusst mit der Co-Trainerin und Atemtherapeutin Martina Fricke immer wieder bewusst mit dem Atem arbeiten.

Ziele des VLI-Long Ku Trainings:

- >> Meditatives Erleben und Schulung einer Potential- (statt Problem) Orientierung und einer konsequenten wertschätzenden Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber, anstatt Gefühle von Ohnmacht, Ungeduld, Übereifer oder Langeweile zu leben.
- >> Die Angst vor dem Unbekannten ablegen und dessen Wahrheit, Klarheit und Entwicklung zulassen, anstatt sich Situationen „zurechtzubiegen/einzufärben, damit der Moment manipuliert wird und der Gedanke an eine „bessere Zukunft“, das was wirklich ist, leichter machen soll (nicht bereit in die Annahme des Moments zu gehen).
- >> Bewusstsein erweitern für:
 - Authentizität, Inspiration, Zufriedenheit, Lebensfreude, Humor, Mut, Gesundheit, Gelassenheit, Achtsamkeit, Ur-Vertrauen, Resonanz, Erfüllung, Sinnlichkeit und Lust und vieles mehr.

Welch eine Erfüllung, dass unser Leben veränderlich, spannend und manchmal unvorhersehbar ist. Eine nimmer endende Reise, eine Reise, zu der wir uns selbst entschließen, eine Reise, die einen Unterschied im Leben ausmacht.

Das Jahrestraining

Immer mehr Menschen leiden an Burn Outs, Sucht und Depressionen. Oft entstanden durch jahrelange Anpassung aus Angst vor Liebesentzug, Verachtung oder Verlassen werden (die Neurose als Reaktion auf eine kranke Gesellschaft).

VLI-Long Ku Training fördert eine kreative, offene Lebenshaltung, was nicht bedeutet Mitmenschen unnötig zu schockieren. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass je kreativer und schöpferischer Menschen sich selber im Moment erleben, desto weniger haben sie es nötig, die eigene „Unangepasstheit“ nach außen darzustellen.

Es ist eine gute Alltagspraxis zu beobachten, welche Gewohnheitsmuster uns im Alltag formen und prägen. Zu beobachten, in welcher Weise wir Menschen und Dinge und uns selber beurteilen.

Die Entscheidung für ein Jahrestraining bedeutet, sich konsequent und mutig auf den Weg machen, die Verantwortung für alle Aspekte Ihres Lebens zu übernehmen. Sie werden Ihr Leben intensiver erleben lernen, aus der Entspannung heraus neu gestalten und mit allen Sinnen genießen.

Das Jahrestraining dient dazu, sich aus unserem eigenen Gefängnis von Gewohnheiten und Denken zu verabschieden:

Präsent und wachsam zu sein, mit dem was gerade ist. Mehr und mehr mit der Aufmerksamkeit aus den Erinnerungen und der Vergangenheit und den Plänen der Zukunft ins JETZT zu kommen. Alte Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen und sich neu auszuprobieren.

Die **10 Intensivtage** unterstützen dabei eigene Denk-Fallen zu erkennen, sich im geschützten Raum ausprobieren zu dürfen und mutiger und bewusster zu werden.

Die **10 Vertiefungsabende** unterstützen, die Übungen zu vertiefen und im Alltag gemachte Erfahrungen zu reflektieren.

Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft ein Geheimnis
und dieser Augenblick ist ein Geschenk.

Unser Trainingsanspruch

Training mit psychodynamischem Background, der die ganzheitliche Lebensbalance des Menschen mit einbezieht.

Das Jahrestraining im Überblick

Das Training umfasst **1 Jahr** und ist **primär praxisorientiert**. Die Trainingsblöcke finden ausschließlich am Wochenende statt und setzen sich wie folgt zusammen:

- >> 10 Intensivtage mit Theorie und Praxis (jeweils 10:00 - 17:00 Uhr)
- >> 10 Vertiefungsabende Abende (die Termine werden am ersten Wochenende mit der Gruppe und den Long Ku Trainern vor Ort gemeinsam geplant)
- >> Selbststudium (Literatur)

Es besteht die Möglichkeit einer Bescheinigung zur Fortbildung in Meditation / Bewusstseinschulung/ Gestalttherapie.

Das VLI – Netzwerk

Auf vielfältige Weise haben sich in den VLI Seminaren und Ausbildungen Kooperationen und Partnerschaften gebildet, die vom kollegialen Coaching über Kompetenzaustausch bis hin zur Entwicklung gemeinsamer Projekte reichen.

Das VLI unterstützt und ermutigt hierbei die Teilnehmer durch regelmäßige Informationsabende sowie kostenlose Hospitanz nach persönlicher Rücksprache mit den Ausbildungsleitern.

Das Jahrestraining dient der persönlichen Entwicklung

und richtet sich insbesondere an Menschen, die mit Menschen arbeiten, wie z.B.:

- >> Ärzte - Heilpraktiker - Physiotherapeuten
- >> Ergotherapeuten
- >> Psychotherapeuten - Sozialpädagogen
- >> Kindergärtner - Erzieher - Projektleiter
- >> Führungskräfte - Personalentwickler - Selbstständige
- >> Berater in sozialen und wirtschaftlichen Bereichen
- >> Lehrer - Trainer - Dozenten

und ambitionierte Menschen, die für sich selbst neue Wege beschreiten möchten.



Die Intensivtage

		Trainer:
1.	<p>Furchtlosigkeit bedeutet Loslassen</p> <p>Loslassen ist wohl die größte Herausforderung in unserem Leben, die uns von Anfang bis Ende gestellt wird.</p> <p>Angst, Unruhe, Wut, Groll, Traurigkeit, Hass, Abscheu, Eifersucht und Neid unterbricht den Energiestrom im Körper und greift das Herz, das Immunsystem und vieles mehr an.</p> <p>Alles in uns ist das Festhalten gewohnt. Wir üben es vom ersten Moment unseres Lebens an, wir lernen greifen und nicht wieder hergeben. Alles, was wir krampfhaft festzuhalten versuchen, wird uns früher oder später unweigerlich entgleiten. Dann besitzt nicht du die Dinge, sondern sie besitzen dich. Wenn du loslässt, hast du zwei freie Hände. In dem Moment, in dem du alles loslässt, kannst Du es genießen und dich daran erfreuen. Lass auch das Gestern los. Versöhne dich mit den Fehlern und Unzulänglichkeiten deiner Vergangenheit, dann kannst du gelassen in der Gegenwart leben. Es nützt nichts in Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen steckenzubleiben. Lern aus deinen Fehlern der Vergangenheit und dann lasse sie los.</p> <p style="text-align: center;"><i>„Hast du nach innen das Mögliche getan, gestaltet sich das Äußere von selbst.“</i> (Johann Wolfgang von Goethe)</p>	<p>Gabriele Lehnen</p> <p>Hamburg: 04./05.02.2012</p>
2.	<p>Gelassenheit – ich tue nur, was gerade vor der Nase liegt</p> <p>Gelassenheit bedeutet auch in schwierigen, hektischen Zeiten ruhig und entspannt zu bleiben und im Hier und Jetzt keine Zeit mit Sorgen um die Zukunft zu verschwenden. Äußere Einflüsse haben keine Macht über die Stimmung und das Befinden. Das Ziel ist es, in der Mitte zu ruhen und die wechselnden Herausforderungen des Lebens bereitwillig anzunehmen. Wenn etwas nicht veränderbar ist, dann ändere deine Einstellung dazu und mach das Beste aus der neuen Situation. Gelassenheit ist erlernbar und Meditation unterstützt uns dabei.</p> <p style="text-align: center;"><i>„Ein neues Leben kannst du nicht anfangen, aber täglich einen neuen Tag.“</i> (Henry David Thoreau)</p>	<p>Gabriele Lehnen</p> <p>Hamburg: 21./22.04.2012</p>

3.	<p>Innehalten / Stille – 2 Tage Retreat</p> <p>Leben findet nur statt, wenn der Anspannung die Entspannung, dem Einatmen das Ausatmen folgt. Denk an die Natur: Kein Vogel singt pausenlos. Es ist wichtig, darauf zu achten, ein ausgewogenes Leben zu führen, in dem Aktivität und Ruhe im Gleichgewicht sind. Nur wenn unser Leben in Balance ist, können wir Kreativität entwickeln, können neue Ideen geboren werden.</p> <p>Dazu müssen wir immer wieder in die Stille gehen.</p> <p>Innehalten bedeutet auch NACH-INNEN-SCHAUEN, die Selbstbeobachtung. Nur dann erkennen wir, dass es keine Trennung von innen und außen gibt. Nur wenn wir uns immer wieder von den äußeren Kontakten abschneiden – in die Stille gehen – haben wir die Möglichkeit zu erkennen, was in unserem Inneren vor sich geht.</p> <p>Meditation muss nicht Flucht sein. Sie kann auch ein Mittel sein, der Welt zu begegnen und sich mit ihr auseinanderzusetzen, um sie und sich selbst verstehen zu lernen.</p> <p style="text-align: center;"><i>„Nur im ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“ (Sprichwort aus China)</i></p> <p>(DIESES WOCHENENDE WERDEN WIR ALS GRUPPE GEMEINSAM AN EINEM SEMINARORT IN DER NÄHE VON HAMBURG MIT ÜBERNACHTUNG VERBRINGEN.)</p>	<p>Gabriele Lehnen</p> <p>Hamburg: 23./24.06.2012 (mit Übernachtung)</p>
4.	<p>Adam und Eva oder „das Anderssein des anderen enthüllen“</p> <p>Lieben heißt, sich selbst im anderen erkennen. Freude und Sinnesgenüsse miteinander teilen, ohne sich zu verlieren oder aneinander zu klammern, ohne süchtig danach zu werden.</p> <p>Es darf großen Spaß machen, dass herauszufinden, was uns trennt und was wir gemeinsam haben und aneinander zu wachsen, anstatt uns zu bekämpfen.</p> <p>Das Wochenende beschäftigen wir uns mit den inneren männlichen und weiblichen Anteilen. Die Entdeckung der Anima (bei Männern) und des Animus (bei Frauen) befreit eine grundsätzliche Energie in uns, die uns fortan bewusster als Mann und Frau unsere Beziehungen leben lässt.</p> <p>Gemeinsam erforschen wir auch welche Bedeutung haben Vater und Mutter und Nähe-/Distanz in unseren Beziehungen.</p> <p style="text-align: center;"><i>„Der einzige Weg, eine Versuchung loszuwerden, ist ihr nachzugehen.“ (Oscar Wilde)</i></p>	<p>Gabriele Lehnen</p> <p>Hamburg: 15./16.09.2012</p>

5.	<p>Veränderung und „DAS FEST DES LEBENS FEIERN“</p> <p>Alles, was lebt, verändert sich. Ohne Veränderung kein Wachstum und keine Entwicklung. Je mehr ein Mensch bereit ist, sich zu verändern, neue Wege zu gehen und äußeren Wandel als willkommene Chance und guten Anlass für Entwicklung zu erkennen, desto aktiver und lebendiger nimmt er am Leben teil.</p> <p>Es mag vielleicht bequem erscheinen, ein Leben ohne große Höhen und Tiefen, ohne Unsicherheiten, mit gleichen Gewohnheiten und Denkstrukturen zu führen, doch früher oder später tritt unweigerlich Frustration und Langeweile ein. Vielen Menschen macht es Angst ihre Gewohnheiten selbst im Kleinen zu verändern.</p> <p>Steh morgens mal um 5 Uhr auf, wenn du es immer schwer hast aus dem Bett zu kommen. Iss mal mit der linken Hand, anstatt mit der rechten. Oft geben uns diese Gewohnheiten eine Sicherheit, die aber eine Scheinsicherheit ist. Die meisten unserer Gewohnheiten sind einfach Beweise dafür, dass wir nicht anders können und damit die Wurzeln für unsere Süchte.</p> <p>Versuch alles mal umgekehrt und ... GENIESSE ES.</p> <p><i>„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“ (Vincent van Gogh)</i></p>	<p>Gabriele Lehnen</p> <p>Hamburg: 24./25.11.2012</p> <p>(mit Übernachtung und ABSCHLUSSFEST)</p>
----	--	---

Intensivabende

Die Teilnehmer treffen sich an mindestens 10 Abenden und üben die erlernten Fähigkeiten untereinander. Die Erfahrungen im Alltag werden gemeinsam reflektiert. Die Leitung der Intensivabende leiten die Co-Trainier Martina Fricke und Philip Döhring. Die Termine werden am ersten Intensivwochenende gemeinsam kreiert.

Selbststudium

Zu Beginn jedes Intensivtages werden den Teilnehmern Bücher zum Selbststudium empfohlen, z.B.:

- >> „Furchtlosigkeit“ von Brenda Shoshanna. (ISBN 978-3-426-29101-6),
- >> „Liebende Zuwendung-Freude im Herzen“ von Pema Chödrön (ISBN 3-596-14459-0),
- >> „Leben im Jetzt“ von Eckhart Tolle (ISBN 3-442-33680-5)

Ihre Investition

1.800,- EUR (incl. 19% MwSt. 287,40 EUR)

6 Intensiv-Trainingstage (jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr)

2 Wochenenden mit Übernachtung in der Nähe von Hamburg (die Kosten für Verpflegung und Übernachtung werden noch bekanntgegeben und separat abgerechnet, Sa ab 10:00 bis open end, So bis 16:00 h)

10 Intensivabende (jeweils 19:30 – 22:00 Uhr)

10 Ausbildungstage + 10 Abende = (90 Stunden) inkl. Ausbildungsunterlagen

Die Trainingsleiterin



Gabriele Lehnen, geb. 1962

Persönliche Aufgabe: Andere inspirieren, ihre Potentiale zu entfalten und Freude in die Welt bringen.

Gestalttherapeutin (tiefenpsychologisch fundiert), Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Ausbilderin/Trainerin, VLI-Gestalt-Coach[®], Systemische Prozessbegleiterin, Groß- und Außenhandelskauffrau

Seit 1989 selbständige Praxis für Gestalttherapie (Einzel- und Paartherapie), VLI-Gestalt-Coaching[®] und Supervision. Schwerpunkte: Wahrnehmungs-/Bewusstseinschulung, Potentialfindung.

15 Jahre in verschiedenen internationalen Konzernen (u. a. Sony, Casio, Brown-Forman-Worldwide) tätig.

2002 Gründung des Voss-Lehnen-Instituts zusammen mit Bernhard Voss. Gemeinsame Entwicklung eines Ausbildungskonzeptes zum zertifizierten VLI-Gestalt-Coach[®], einer Synthese aus den Grundlagen Integrativer Gestalt-Psychotherapie und zielorientierten Coaching-Techniken.

2005 Gemeinsame Entwicklung eines Ausbildungskonzeptes für ganzheitliche, systemische Prozessbegleitung auf gestalttherapeutischer Grundlage.

2006 Unternehmens-Coaching mit Schwerpunkt:

Inspiration, Eigenverantwortung/Selbstführung

2008 Entwicklung des VLI-Long Ku Trainings mit dem Schwerpunkt: Bewusstseinsstraining, Freude und Fülle

Die Co-Trainer



Philip Döhring, geb. 1982

Diplom Abschluss an der Deutschen Sporthochschule Köln - Schwerpunkt Training und Leistung, Fitness – und Personal Trainer

Seit 2011 Fitness- und Personal Trainer des Fitness – und Gesundheitscenters Saitama
Freiberuflicher Athletik – und Personal Trainer

Seit 2010 Fitness – und Personal Trainer der Body Fit Company

2005 - 2010 Freiberuflicher Personal Trainer

- Jugendkoordinator des TuS Königsdorf (Sparte Basketball)
- Basketballtrainer etlicher Altersklassen
- AG Leiter an der Grundschule Königsdorf
- Mitarbeiter von Konzept Golf Gut Clarenhof



Martina Fricke, geb. 1970

Diplom Studiengang Sport, Atemtherapeutin, VLI Gestalt Coach, Seminarleiterin, Change Managerin, Moderatorin

1995 - 2009 Finanz- und Change Managerin, Moderatorin für EADS Airbus SAS in England, Frankreich und Deutschland

2007 - 2010 Ausbildung Verbundener Atem nach Dr. R Dahlke

Ausbildung beinhaltet Berater in Psychosomatik, Meditationstherapeut, Wassertherapeut, Fastenberater

2008 VLI-Gestalt Coach®

2009 VLI Systemischer Prozessbegleitung

Gründung eigener Praxis

Martina Fricke - Zukunft Gestalten

Leitung verschiedener Selbsterfahrungsseminare mit dem Ziel Potentialentwicklung

Kontakt

Bei Interesse am VLI-Long Ku Jahrestraining nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf:

VOSS-LEHNEN-INSTITUT

**Gotenstraße 6
20097 Hamburg**

Telefon: 040 / 227 39 762

Fax: 040 / 227 39 762

**E-Mail: info@voss-lehnen.de
www.voss-lehnen.de**

Sollten Sie an einem persönlichen Beratungsgespräch interessiert sein, freuen wir uns auf Ihren Anruf.

Falls Sie einen Personal Coach (z. B. in den Bereichen Gesundheit, Lebensmanagement, Job & Karriere, Partnerschaft & Familie etc.) suchen, helfen wir Ihnen gerne unverbindlich weiter.

In einem persönlichen Gespräch klären wir gemeinsam, welche Veränderungsprozesse Ihre aktuelle Situation positiv unterstützen.

Ihr VLI-Team