



ENTDECKE DEINE EINZIGARTIGKEIT – LEBE DEINE WAHRHEIT

1:1 Coaching-Programme 2022

(Gültig ab 02/22)

sabina-hediger.ch

MUT ZUR INDIVIDUALITÄT

Die Menschen, die mit mir arbeiten, wollen mehr vom Leben.
08/15 ist ihnen nicht genug. Sei's im Job, in der Liebe.
Oder überhaupt.

Willst auch DU mehr?

Ein gutes Einkommen allein macht dich nicht happy?
Gemütliche Abende mit Schatz und Netflix reichen dir nicht,
um in der Liebe erfüllt zu sein?
Ein Leben, das einfach so dahinplätschert, ist dir zuwenig?

Mit meinen 1:1 Programmen unterstütze ich dich, deine Wahrheit zu
finden. Das zu Tage zu fördern, was dich in deinem tiefsten Inneren
ausmacht und wofür dein Herz schlägt.

Entdecke den Menschen, der du wirklich bist
– ohne faule Kompromisse und ohne dich zu verbiegen.

Ich freue mich, wenn ich dich ein Stück deines Lebenswegs begleiten
und dir helfen darf, deine Einzigartigkeit zu erforschen und deinen
Mut zu stärken. Um wirklich bei dir anzukommen. Um innerlich und
äusserlich frei zu werden.

Für ein selbstbestimmtes Leben.
Dein Leben.



DER – ETWAS ANDERE – MIX FÜR DICH

Hallo, ich bin Sabina.

Ich bin seit über 7 Jahren Life Coach für Menschen, die anders sind.
Unkonventionell. Einzigartig. Individuell.
So wie ich: Reflektor im Human Design. Hochsensibel. Empath.

Aus allem, was mich das Leben, die Menschen und die Liebe so gelehrt haben sowie meinen Ausbildungen an der Dr. Bock Akademie in Berlin zum Master Life Coach und MINDFUCK-Coach habe ich einen besonderen Mix kreiert, mit dem ich dich unterstütze, wirklich DICH zu leben.

Wie ich arbeite?

Warmherzig und tiefgehend. Unbestechlich und nachhaltig. Keine Luftschlösser sondern Visionen zum Umsetzen. Keine starren Ziele sondern flexible Räume, die du gestalten kannst. Falls du magst, gerne auch in Verbindung mit einer grösseren Führung dem Universum, deinem höheren Selbst ... – aber immer ohne die Bodenhaftung zu verlieren.

sabina-hediger.ch

Das alles fliesst in mein Coaching ein –
natürlich tutti-quantì selbst erprobt 😊

- ★ Energiearbeit mit dem Emotion Code nach Dr. Bradley Nelson
- ★ MINDFUCK-Coaching nach Dr. Petra Bock
- ★ Heilung von chronischen Krankheiten
nach Anthony William, Medical Medium
- ★ Pflanzenbasierte vegane Ernährung
- ★ Hochsensibilität
- ★ Human Design
- ★ Scanner-Persönlichkeit | Vielbegabung
- ★ Leben mit 2 Kulturen in sich
- ★ Leben in der Schweiz mit anderer Hautfarbe
- ★ Minimalismus | Marie Kondo
- ★ The Work von Byron Katie
- ★ Ziva-Meditation
- ★ uvm.



HEALTHY-IS-THE-NEW-SEXY – Detox for Body, Heart and Soul

6 Monatsprogramm | Fr. 5'500.--

Möchtest du von Innen heraus strahlen?

Ist es Zeit, Körper, Seele und Geist von Ballast zu befreien? Sehnst du dich danach, bei dir anzukommen, deine innere Ruhe zu finden? Möchtest du das Vertrauen in dich selber und in deinen Körper stärken? Möchtest du deine Gesundheit in deine eigenen Hände nehmen und deine eigene Heilerin, dein eigener Heiler werden?

Wie wir arbeiten?

Kreativität und kluge Strategien statt knallharte Disziplin und starre Regeln. Fairness und Selbstmitgefühl statt Tritt in den Hintern oder strenge Kontrollen. Tipps und Tricks, wie du neue Gewohnheiten stimmig in deinen Alltag integrieren kannst, so dass sie wirklich zu dir passen und du Freude daran hast. Damit du langfristig und nachhaltig von innen heraus vital und glücklich wirst, ohne nach kurzer Zeit wieder in alte Muster zurückzufallen. Damit du dich in deinem gesamten Wesen – in Körper, Geist und Seele – entfalten kannst.

Das ist in deinem Rundum-Wohlfühl-Programm drin:

- ★ Der Start: An 2 Tagen hintereinander je 1.5 Std. per Zoom
 - ★ *Anschliessend: Die ersten 3 Monate 1x wöchentlich 30 Min. und die zweiten 3 Monate alle 2 Wochen 60 Min. per Zoom
 - ★ Während 6 Monaten Support per Whatsapp oder Mail
 - ★ Impulse, Anleitungen, Aufgaben
 - ★ Wochen-Reflexion per Mail
 - ★ 2 Monate nach Programm-Ende: 60 Min. Follow-Up per Zoom
- *Der Rythmus lässt sich selbstverständlich individuell an deine Bedürfnisse anpassen

Zahlung des Gesamtbetrages vor Coachingbeginn.

Link zum Programm: [Healthy-is-the-new-Sexy](#)



POWER OF LOVE – Glücklich in der Liebe

4 Monatsprogramm | Fr. 4'400.--

Sehnst du dich danach, die Liebe wieder neu in dein Leben einzuladen?

Entdecke dich selber, feiere deine Einzigartigkeit und werde anziehend für den Menschen, der wirklich zu dir passt. Komm ganz bei dir an und werde (wieder) offen für eine erfüllende Beziehung, die deinem besonderen Wesen entspricht. Bring neuen Pep in dein Leben – und Leichtigkeit in deine langjährige Partnerschaft. Verliebe dich wieder neu – in dich und deinen Lieblingsmenschen.

Wie wir arbeiten?

Du lernst Neues über dich, überwindest deine (vielleicht unbewussten) Begrenzungen und kommst dir selber immer näher. Dadurch kannst dich in dich selber entspannen. Das macht dich innerlich freier, offener und lockerer. Und anziehend. Nicht nur für dich selber... sondern auch für deinen Wunschpartner (falls du einen suchst).

Ob der Wunschpartner am Ende des Programms schon da ist, du in deiner langjährigen Beziehung wieder fest verankert oder ob du einfach total vergnügt und entspannt mit dir selber unterwegs und neugierig und offen für neue Begegnungen bist, wissen wir beide nicht.

Aber eins weiss ich bestimmt: Wenn du dich intensiv auf diesen Prozess einlässt, besteht die grosse Chance, dass du hinterher ein anderer Mensch bist. Authentischer, echter. Innerlich gestärkt, mutig, gelassen. Und das wirkt sich auf alle deine Lebensbereiche aus.

Das ist in deinem 4-Monatsprogramm drin:

- ★ Der Start: An 2 Tagen hintereinander je 1.5 Std. per Zoom
 - ★ *Anschliessend: Alle 3 Wochen 75 Min.
oder alle 2 Wochen 60 Min. per Zoom
 - ★ Während 4 Monaten Support per Whatsapp oder Mail
 - ★ Impulse, Anleitungen, Aufgaben
 - ★ Wochen-Reflexion per Mail
 - ★ 2 Monate nach Programm-Ende: 60 Min. Follow-Up per Zoom
- *Die Coachings können auf Wunsch auf grössere Zeitabstände ausgedehnt und das Programm entsprechend verlängert werden.

Zahlung des Gesamtbetrages vor Coachingbeginn.

Link zum Programm: [Power of Love](#)



FREE YOURSELF– Löse deine Handbremsen und werde frei!

3 Monatsprogramm | Fr. 3'400.--

Möchtest du innerlich frei werden?

Spürst du, dass da eigentlich noch mehr möglich wäre in deinem Leben? Ganz nach dem Motto "Das kann's noch nicht gewesen sein?" Weisst du tief in dir drin, dass da noch DEINS auf dich wartet? Zum Beispiel deine Berufung? Möchtest du deine Handbremsen lösen und frei werden für das, was dir wirklich wichtig ist? Was dich wirklich ausmacht?

Was dich erwartet?

Emotionalen Ballast abwerfen. Handbremsen lösen.
Innerlich frei und gelassen werden. Auch mal Fünfe gerade sein lassen können. Lockerer und mutiger werden, in den Flow kommen.
Dein Leben mehr geniessen und feiern. Und immer öfters mit diesem grossen Smile auf deinem Gesicht anzutreffen sein.

Das ist in deinem 3-Monatsprogramm drin:

- ★ Der Start: An 2 Tagen hintereinander je 1.5 Std. per Zoom
- ★ *Anschliessend: Alle 2 Wochen 60 Min. per Zoom
- ★ Während 3 Monaten Support per Whatsapp oder Mail
- ★ Impulse, Anleitungen, Aufgaben
- ★ Wochen-Reflexion per Mail
- ★ 2 Monate nach Programm-Ende: 60 Min. Follow-Up per Zoom

*Die Coachings können auf Wunsch auch auf grössere Zeitabstände ausgedehnt und das Programm dadurch entsprechend verlängert werden, damit es deinem individuellen Tempo entspricht.

Zahlung des Gesamtbetrages vor Coachingbeginn.

Link zum Programm: [Free yourself](#)



BECAUSE YOU'RE PRECIOUS – Gib deinem Leben eine neue Richtung

2 halbe Tage | Fr. 1'700.--

Möchtest du mal in Ruhe über dein Leben nachdenken?

Dir so richtig Zeit nehmen für dich?

Was ist dir wirklich wichtig? Was macht dich wirklich happy?

Was möchtest du beruflich oder privat noch erreichen, um irgendwann glücklich auf dein erfülltes Leben zurückschauen zu können? Welche Lebensträume möchtest du dir noch erfüllen?

Wann ist BECAUSE YOU'RE PRECIOUS das Richtige für dich?

Wenn du dich und deine Bedürfnisse gewöhnlich eher zurücknimmst und beginnen möchtest, dich immer mehr an die erste Stelle zu setzen. Wenn du vor einer wichtigen Entscheidung stehst und sie in Ruhe von allen Seiten beleuchten möchtest, um Sicherheit zu bekommen, das Richtige zu tun. Wenn du eine Standortbestimmung wünschst.

Was erwartet dich?

Visionen. Klarheit und Orientierung. Handbremsen lösen. Stärkung. Motivation.

Das ist in deinem Programm drin:

- ★ An 2 Tagen hintereinander je 1.5 Std. per Zoom
- ★ 1 Std. Follow-Up ca. 1 Monat später
- ★ Inbegriffen ist auch, dass du mich im Anschluss während 1 Monat per Mail kontaktieren kannst, falls Unsicherheiten oder Fragen auftauchen. Es liegt mir am Herzen, dass du das Erarbeitete bestmöglich und nachhaltig umsetzen kannst.

Zahlung des Gesamtbetrages vor Coachingbeginn.

Link zum Programm: [Because you're precious](#)





ENTDECKE DEINE EINZIGARTIGKEIT – LEBE DEINE WAHRHEIT

*Sabina***HEDIGER**
because you're precious

Sabina Hediger
Life Coaching & Beratung

+41 79 690 68 93
sabina@sabina-hediger.ch
sabina-hediger.ch