

CLAUDIA BRAUER

***COACHING,
VORTRÄGE,
WORKSHOPS***



PORTFOLIO

ÜBERBLICK

1

ÜBER CLAUDIA BRÄUER

2

ZIELGRUPPE & NUTZEN

3

WORKSHOP-ANGEBOTE

4

***MEHR GELASSENHEIT &
LEICHTIGKEIT***

5

***KOMMUNIKATION &
BEZIEHUNG***

6-7

***LOSLASSEN, WAS DICH
BELASTET***

8

ZIELE

**9-
10**

REFERENZEN / TESTIMONIALS

11

KONTAKT

ÜBER

CLAUDIA BRAUER



Ich bin Heilpraktikerin, Coach und Trainerin mit Herz und Verstand – spezialisiert auf gesunde Stressbewältigung und (mentale) Gesundheit.

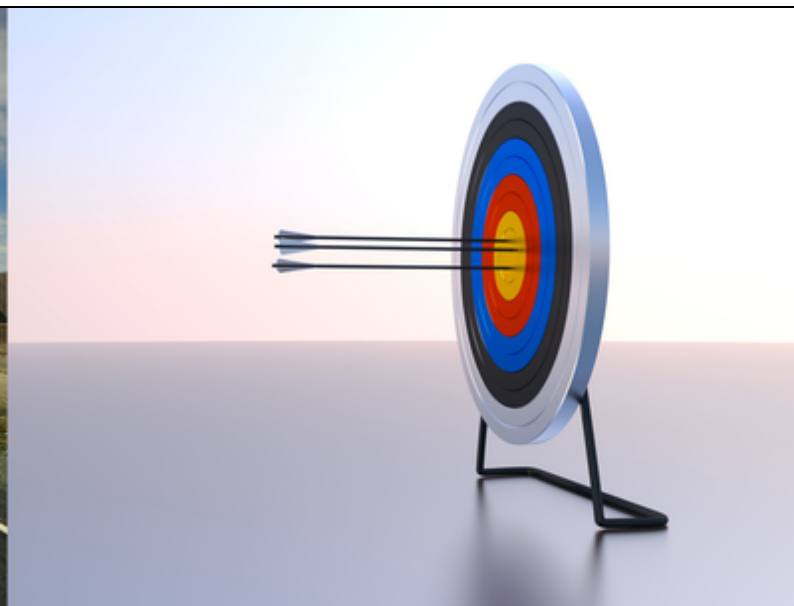
Meine Mission ist es, Menschen zu helfen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und in ihre innere Kraft zurückzufinden. Mehr Lebensqualität, mehr Energie und besserer Schlaf sind die Folge davon.

Ich arbeite ganzheitlich, wertschätzend und individuell.

ZIELGRUPPE & NUTZEN

Ich unterstütze Institutionen dabei, gesunde Arbeitskulturen zu fördern. Meine Workshops helfen dabei, Stress zu erkennen, abzubauen und präventiv gegenzusteuern. Zielgruppen sind u.a. soziale Einrichtungen, Unternehmen, Volkshochschulen, Selbsthilfegruppen und Reha-Kliniken.

- Reduktion von Stress und Krankheitstagen***
- Förderung von Resilienz und Mitarbeiterzufriedenheit***
- Mehr Gelassenheit und Klarheit im Arbeitsalltag***



WORKSHOP-ANGEBOTE



***Seit 2021 biete ich, Claudia Bräuer regelmäßig,
online wie offline, Vorträge, Webinare und Workshops
rund um die Themen (mentale und körperliche)
Gesundheit und zur Stressbewältigung, zum
Stressmanagement an.
Auch als Speakerin / Rednerin war ich bereits auf
mehreren Online-Kongressen.***

MEHR GELASSENHEIT UND LEICHTIGKEIT IM ALLTAG



***Innere Ruhe finden trotz
äußerem Trubel***

***Zielgruppe: Berufstätige mit
hoher Belastung***

Ziele:

- ***Stressauslöser erkennen
und souverän damit
umgehen***
- ***Eigene Energiequellen
wieder aktivieren***
- ***Persönliche Soforthilfe-
Strategien entwickeln***

Inhalte:

- ***Grundlagen zum Thema
Stress***
- ***Achtsamkeits- und
Körperübungen***
- ***Alltagstaugliche
Entspannungstechniken***

***Methodik: Impulse,
Gruppenübungen, Meditation***

***Dauer & Format:
1–4,5 Stunden (anpassbar),
Präsenz oder online***

KOMMUNIKATION UND BEZIEHUNG

GELASSEN KOMMUNIZIEREN – ERFOLGREICH VERBINDEN

Zielgruppe:
**Führungskräfte, Mitarbeiter,
Teams, soziale Berufe**

- Ziele:**
- **Grundlagen gelungener Kommunikation**
 - **Reflexion eigener Muster**
 - **Konfliktklärung und Beziehungsaufbau**



- Inhalte:**
- **Kommunikationsmodelle**
 - **Praktische Übungen**
 - **Konfliktlösungsstrategien**

**Methodik: Rollenspiele,
Gruppenarbeit,
Selbsterfahrung**

Dauer & Format:
**1 - 8 Stunden,
Präsenz oder nach
Vereinbarung**

LOSLASSEN, WAS DICH BELASTET

***BEFREIT UND
UNBESCHWERT:
BELASTENDES
ERKENNEN UND
LOSLASSEN***

***Zielgruppe:
Menschen mit
emotionalem Ballast oder
mentaler Überlastung***



LOSLASSEN, WAS DICH BELASTET



Ziele:

- ***Belastende Gedanken und Muster erkennen***
- ***Strategien zum inneren Loslassen entwickeln***
 - ***Mehr emotionale Leichtigkeit erfahren***

Inhalte:

- ***Selbstreflexion und innere Bestandsaufnahme***
 - ***Geführte Meditationen zum Loslassen***
- ***Impulse zur Neuausrichtung und mentalen Entlastung***

***Methodik: Coachingimpulse, Imaginationsübungen,
Gruppenreflexion***

***Dauer & Format: 1 Stunde bis halbtägig (4,5 Stunden),
Präsenz oder Online***

ZIELE FINDEN, FORMULIEREN UND ERREICHEN



KLARHEIT GEWINNEN: DEINE ZIELE DEFINIEREN UND VERWIRKLICHEN

***Zielgruppe: Menschen in
beruflichen oder privaten
Umbruchsituationen***

Ziele:

- ***Eigene Werte und Ziele bewusst machen***
- ***Realistische und motivierende Ziele formulieren***
- ***Konkrete Schritte zur Zielverwirklichung entwickeln***

Inhalte:

- ***Visionen und Lebensziele erkennen***
- ***Zielarbeit mit bewährten Methoden (z. B. SMART)***
- ***Motivationsbooster und Erfolgsstrategien***

Methodik:

***Visualisierungsübungen,
Coachingmethoden,
Gruppenarbeit***

***Dauer & Format: 1–4,5
Stunden, Präsenz oder Online***



REFERENZEN / TESTIMONIALES



P

Petra Mayer

1 Rezension • 0 Fotos

★★★★★ Vor 1 Stunde

Ich habe an Frau Bräuers VHS-Workshop „Ziele finden, formulieren und erreichen“ teilgenommen. Es war eine sehr kurzweilige Veranstaltung, die Zeit ist viel zu schnell vorbei gegangen. Ich hatte keine Erwartungen an diesen Workshop, weil völliges Neuland, wollte mich überraschen lassen, und das ist auf jeden Fall nachhaltig gelungen. Ich fühlte mich aufgehoben und Frau Bräuer hat auf sympathische Art sehr kompetente Einblicke in ihre Arbeit gegeben! Vielen Dank dafür!



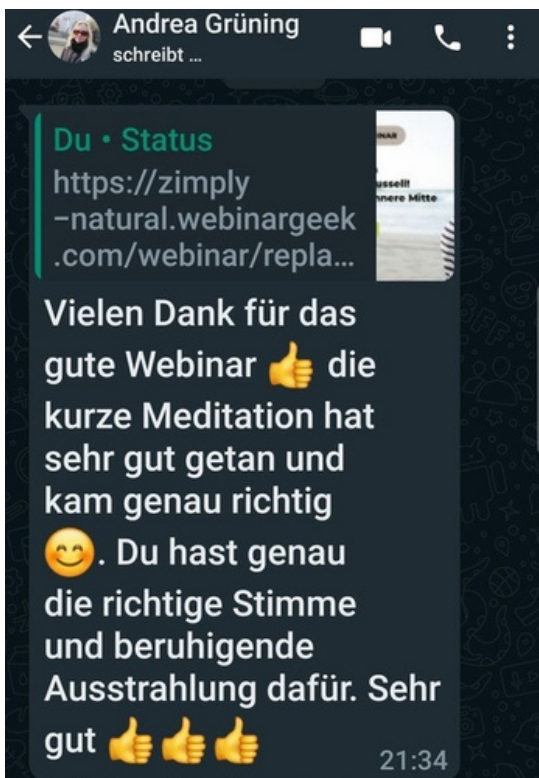
Heilpraxis, Hypnose, Coaching, Claudia Bräuer, Swisttal + online
Inhaber

Ø5,0 (1 REZENSION)

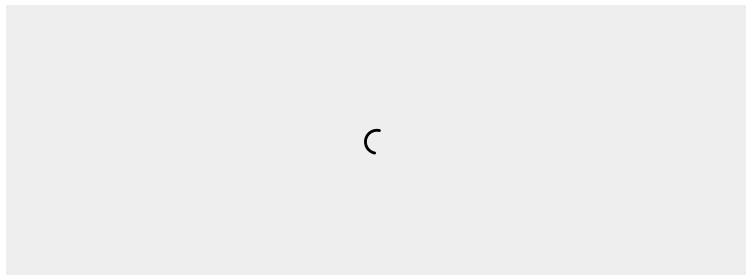
Marcel Weiland schrieb am 02.07.2024:



Frau Bräuer ist eine kompetente Speakerin und verfügt über eine große Expertise! Ihr Vortrag ist unterhaltsam und kam sehr gut beim Publikum an.



**Weitere Referenzen:
im Internet und auf:
<https://claudia-braeuer.de/referenzen/>**



REFERENZEN / TESTIMONIALES



← Empfehlungen +
Erhalten Erteilt Ausstehend

 **Angela Hausotter · 1.**
BusinessMama Lotsin
I Business-Coach 🙌
Mit Selbstbewusstsein
und Klarheit dein Leben
in Balance | Klartext,
Selbstestimmung,
Zufriedenheit
3. September 2024,
Angela Hausotter
und Claudia Bräuer
– Expertin für
Stressmanagement 🔥
waren im selben Team
tätig.

Claudia ist eine sehr
sympathische und
lebensfrohe Frau, die einem
die wirklich wichtigen
Themen vor Augen führt.
Ihre Meditationen sind
kraftvoll und effektiv,
dadurch fällt ein grosser
Teil des Stresses bereits ab
– ohne das wirklich die
Ausgangslage verändert
worden ist. Ihr Kurs "Raus
aus dem
Gedankenkarussell"
unterstützt dabei dann auch
neue Wege zu gehen. Vielen
lieben Dank

Referenzen, Testimonials, Klienten

Referenz von Heike A.:

Sehr verehrte, liebe Frau Bräuer!

Es ist für mich schwer in Worte zu fassen, wie gut mir Ihr Kurs: „Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag“ getan hat. Ich bin dadurch entschieden „selbst-bewusster“ geworden. Ich habe gelernt, dass ich mir erlauben und mir die Freiheit nehmen darf, mir selbst der wichtigste Mensch in meinem Leben zu sein. Es gelingt mir besser „klare Kante zu zeigen“, wenn ich Übergriffigkeiten und Respektlosigkeiten in meinem beruflichen Alltag begegne. Ich fühle mich zum ersten Mal seit langem wieder wirklich authentisch, habe ich gelernt achtsam mit meinen Energien hauszuhalten und mich gut zu erden. Mit großer Hoffnung und Spannung blicke ich Ihren beiden weiteren Kursen: „Entdecken Sie die Kunst des Loslassens!“ und „Meine Ziele finden und erreichen!“ entgegen. Nach dem Motto „Nur, wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen“. Ich jedenfalls habe mich zu beiden Kursen angemeldet! Noch mehr davon, vielmehr!

Ich verbleibe bis zum 28.09.24 mit freundlichen Grüßen



<https://claudia-braeuer.de>



Heike A.

KONTAKT

Kostenloses Erstgespräch:

<https://claudia-braeuer.de/terminbuchung>



CLAUDIA BRÄUER

***Am Heckelsmaar 3
53913 Swisttal-
Heimerzheim***

***Heilpraktikerin & Coach
Telefon: 02254-969272
E-Mail: kontakt@claudia-braeuer.de
Web: www.claudia-braeuer.de***