

## Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

In unserem Leben werden wir durch unterschiedlichste Einflüsse & **Umstände** geprägt und sind in verschiedenen **Kontexten** unterwegs, die uns mal leichter, mal schwerer von der Hand gehen. Manches davon ist uns förderlich, anderes davon verdeckt – wie eine Staubschicht – den Blick auf den Schatz, der tief in uns verborgen steckt.

In dieser Seminar-Serie widmen wir uns in mehreren, aufeinander aufbauenden Stufen der Suche nach dem Wesen dessen, der/die Du wirklich bist. Wir betrachten dies liebevoll-neugierig aus **zunehmend neuen Perspektiven**. Im Laufe der Zeit erhältst Du immer neue Puzzle-Teilchen hinzu, die Dir zu neuen Erkenntnissen über Dich selbst verhelfen. Dabei beginnen wir mit der rationalen und der emotionalen Betrachtungsweise und dringen dabei – ähnlich einer russischen, schachtelbaren Holzpuppe (Matroschka) – durch immer tiefere, teilweise unbewussten Schichten und Türen **zu dem Kern, der Dich wirklich ausmacht**. So wird Dein Leben zunehmend leichter, erfüllter und erfolgreicher.

„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.“ (Martin Walser, dt. Schriftsteller)<sup>1</sup>

### Wer & was erwartet Dich auf unserer gemeinsamen Reise?

Die Seminar-Reihe **Dein Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" in 7 Modulen** ist ein persönlicher, intensiver und **ganzheitlicher Prozess** auf verschiedenen Ebenen, der Dich in Deiner aktuellen Lebenssituation und Deiner individuellen Fragestellung begleitet. Das **einzigartige Konzept** habe ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung ausgearbeitet und basiert auf drei komplett **ineinandergreifenden Bausteinen**, die sinnvoll aufeinander aufbauen und daher nur Paket gebucht werden können.



Durch die komplette gemeinsame „Reise“ hindurch wirst Du begleitet und unterstützt von einer festen **Gruppe an WeggefährtInnen** und – das macht dieses Konzept besonders – der **Heilkraft aus der Natur**, individuell für Dich zusammengestellt. So gelangst Du mitunter zu ganz neuen Erkenntnissen.

Regelmäßige gemeinsame Reflexionsrunden bringen Dich in Kontakt mit Dir selbst und mit Deinen Wegbegleiter/Innen. Dabei begeben wir uns auch immer wieder in Kontakt mit der Natur und gelangen dadurch zu größerer Klarheit.

"*Solvitur ambulando* – Es löst sich beim Gehen", besagt ein lateinisches Sprichwort. Deshalb machen wir uns als Kernstück unseres gemeinsamen Weges auch physisch auf den **(Pilger-)Weg**.

Darüber hinaus sind feste individuelle Bestandteile Deiner Reise zu Dir selbst:



- sechs naturheilkundliche<sup>2</sup> Beratungen (à 60 min.), damit die individuell auf Dich und Deine aktuelle Situation abgestimmten Rezepturen Dich optimal bei Deinen nächsten Schritten auf Deinem Weg begleiten sowie
- drei Einzelcoachings (à 90 min.) nach individueller Vereinbarung zur Klärung Deines Anliegens sowie zum konkreten Erarbeiten der nächsten Schritte

<sup>1</sup> Das ganze Gedicht ist hier zu finden: <http://seelenruhig.eu/dem-gehenden-schiebt-sich-der-weg-unter-die-fuesse/>

<sup>2</sup> Z. B. Spagyrische Mischungen, siehe: <https://wortakupressur.wordpress.com/2016/05/10/was-ist-spagyrik/>

# Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

## Für wen ist der Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" in 7 Modulen ?

- Du bist es satt, in Deinem Leben ständig zu kämpfen? Du willst nicht mehr nur Über-Leben oder funktionieren, sondern wirklich Dein Leben leben? Und Deine **Kräfte, Fähigkeiten & Potenziale** gezielter als bisher **zum Einsatz bringen**?
- Du **stehst erfolgreich mit beiden Beinen im Leben** und hast schon die eine oder andere schwierige Situation in Deinem Leben gemeistert? Dennoch spürst Du eine latente, aber chronische Unzufriedenheit?
- Du fragst Dich auch immer mal wieder, ob das schon alles im Leben gewesen ist? Ob es da nicht vielleicht noch MEHR gibt?
- Du bist auf der Suche nach neuen Abenteuern – dem Abenteuer nach Mehr. Dem Abenteuer des Lebens, dem Abenteuer nach neuen Wegen...  
**Unterwegs zur Essenz Deines Seins.**
- Du befindest Dich aktuell in einer beruflichen oder privaten **Umbruch- oder Veränderungssituation** oder hast diese gerade überwunden? Und weißt nicht so recht, wie Deine (Lebens-)Reise weitergehen soll? Z. B. nach einem Burnout oder einer anderen Erkrankung, oder nach einer Trennung von einer langjährigen Arbeitsstelle oder einem langjährigen Lebenspartner oder die Kinder sind nun gerade aus dem Haus.

Sehr häufig gehen solche Ereignisse einher mit der **Suche nach einer Neuorientierung und Standortbestimmung** im eigenen Leben und mit dem Wunsch nach einer neuen Bedeutsamkeit für das weitere Leben: **Es ist Zeit, sich neu zu (er)finden! Es ist Zeit für Deinen Jahreskurs 2024 "Wege zum neuen ICH"!**

## Was ist Dein Nutzen?

- Du entwickelst eine **konkrete Vision**, wo Dich Dein Leben konkret in Zukunft hinführen kann sowie Deinen **persönlichen „Purpose“**.
- Somit findest Du den richtigen Platz & die Aufgabe, von wo aus Du optimal, d.h. in **Freude & Leichtigkeit**, wirken kannst und Dein Leben wieder „flutscht“.
- Du wirst angeleitet und übst laufend, Dich selbst und Dein Umfeld **bewusster wahrzunehmen**, mit dem Ziel, dies später in Deinem Alltag allein zu praktizieren. So wird sich **Dein Leben erfüllter** anfühlen.
- Du wirst nicht nur bei der **Zielfindung** unterstützt, sondern im Laufe der gemeinsamen Zeit entwickelst Du auch ein konkretes Projekt (das auch Du selbst sein kannst).
- Die einzigartige Kombination dieses Jahrestrainings unterstützt Dich **in dreifacher Hinsicht begleitet** bei den ersten Schritten der konkreten Umsetzung:
  - 1) die **Seminare, das Einzelcoaching und v.a. das Pilgern** geben Dir einen zeitlichen Freiraum, Methoden und einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen Du Dich nur um Dich kümmern kannst.
  - 2) durch individuell **auf Dich und Deine jeweils aktuelle Situation abgestimmte naturheilkundliche Präparate** erhältst Du wertvolle Prozessbegleitung, die Dich auch dann unterstützt, wenn Du gerade nicht bewusst daran denkst
  - 3) durch Deine Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter, die in der gleichen Situation sind wie Du, erhältst Du **Peer-Gruppen-Unterstützung** und weißt: Du bist nicht allein!

# Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

## Der Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024 besteht aus 7 Modulen:

### 1. Einführungs-/Kennenlern-Modul „Standortbestimmung & Potenziale entdecken“ (1/2 Tag)

Das Kennenlern-Modul 1 ist (noch) offen für alle Interessierten.

#### Nutzen:

- Du kannst mich & meine Arbeit unverbindlich kennenlernen.
- Du lernst Dich selbst, Deinen Weg und Deine Stärken besser kennen.
- Dadurch wirst Du selbstbewusster und erfährst mehr Klarheit über Deine Werte.
- Das ermöglicht Dir, in Zukunft bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Im Rahmen einer ersten Standortbestimmung entdeckst Du Möglichkeiten, wo Du einfach nur sein kannst.

**Vorschau 2024:** Fr. 9. Februar 2024, Fr. 22. März 2024, Fr. 26. April 2024, Fr. 7. Juni 2024,  
jeweils von 18-21.00 Uhr (Alternativ-Termine)

### 2. Modul: Eintauchen und in Verbindung gehen (1-2 Tage)

Ab diesem zweiten Modul wird es konkret: Die weiteren Module finden von nun an in einer festen Gruppe statt, damit ein gegenseitiges Vertrauen innerhalb der Gruppe entstehen und wachsen kann.

Die Kursreihe beginnt **im Frühjahr**- damit Du klar und gut gerüstet **ins neue Jahr starten kannst**.

Erfahre – drinnen & draußen, in Theorie & Übung – neue Bewusstseinsfelder. Gehe mit Hilfe spezieller Übungen in eine noch tiefere Verbindung zu Dir selbst, der Gruppe und der Natur.

#### Nutzen:

- Erlebe das Potential, wenn Du Deinen Verstand & Dein Herz öffnest.
- Übe diese Verbundenheit und lerne, wie Du sie regelmäßig auch in Deinem Alltag aufrecht erhalten kannst.
- Wir machen erste hindernde Gedanken bewusst und versuchen diese, soweit möglich, aufzulösen.

**Termin:** 9. Juni 2024, Uhrzeit: 10- ca. 18 Uhr

### 3. Die Pilgerwanderung: Auf dem Weg zur Quelle (5 Tage) und erste Nachbereitung (2 Tage)

Nachdem Deine konkrete Fragestellung für dieses Modul 3 geklärt ist, machen wir uns für die folgenden fünf Tage auch physisch auf den Weg: In der Gruppe pilgern wir, begleitet von verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, durch die Natur. Die tägliche Gehstrecke beträgt ca. 15-20 km. Im Laufe der Zeit & des Weges lernst Du die Magie des Pilgerwegs kennen und Du nährst Dich der Quelle: Der Quelle Deiner Kreativität & Inspiration sowie der Essenz Deines Seins.



An jedem Abend des Unterwegs sortieren und reflektieren wir gemeinsam durch gezielte Übungen das Erlebte.

Zwei direkt an die Pilgertage anschließende weitere Tage dienen der Nachbereitung, die erfahrungsgemäß besonders wichtig zum „Einsammeln“ der Erfahrungen ist. Dies ermöglicht Dir, neue Perspektiven einzunehmen und das Erlebte einzusortieren. So kann es uns für unseren weiteren

## Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

Weg ein Leitstern sein. Die Gruppe und ich unterstützen Dich dabei, so dass immer jemand für Dich da ist, wenn Du möchtest. Ein super Plus !

In diesem **Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024** begleite ich Dich als Coach und Expertin für das Pilgern und für Heilpflanzen in Deinem Prozess. Außerdem stelle ich Dir meine profunde Methodenkompetenz zur Verfügung, die Dir auf Deinem weiteren Weg eine Hilfestellung sein werden.

Gemeinsam reisen wir mit der Bahn zurück nach München. Ab hier trifft ihr Euch dann auch zwischen den weiteren Modulen als Peer-Gruppe. Das Procedere wird in diesem Modul erläutert.

### Nutzen:

- Die Zeit auf dem Pilgerweg gibt Dir einen zeitlichen Freiraum und einen sicheren Rahmen. Es ist alles für Dich organisiert, so dass Du „nur gehen“ musst und Dich ansonsten nur auf Dich konzentrieren kannst.
- Durch das Gehen und die „äußere Bewegung“ bringst Du auch neue Gedanken in Bewegung, meine Impulse und Übungen helfen Dir dabei zusätzlich.
- Außerdem schärft sich Dein Bewusstsein für die einfachen Dinge und die Wahrnehmung des Wesentlichen. Ungeplant komische Situationen ermöglichen Dir einen Zugang zu unbeschwerter Lebensfreude
- Die von mir begleiteten abendlichen Reflexions- und Feedback-Runden unterstützen Dich dabei, die Erlebnisse in Deinen Lebenskontext einzuordnen
- So entwickelst Du aus der Begegnung mit Deinem höheren Selbst eine konkrete Vision, wohin Dich Dein Leben konkret in Zukunft führen kann.

**Termin:** 13. - 21. Juli 2024, ganztägig

### 4. Modul: Den Samen bergen

(2 Tage)

Gemeinsam knüpfen wir an das an, was jede/r auf seinem Pilgerweg erlebt hat. Mit speziellen Übungen festigen und konkretisieren wir in diesem Modul 4 das Erlebte. Die Gruppe unterstützt dabei, Unsichtbares sichtbar zu machen.

### Nutzen:

- Wir machen auf verschiedenen Wegen, die unterschiedliche Sinne ansprechen, das Erlebte greifbarer.
- Eigene Hindernisse werden peu à peu aufgedeckt, und wir entwickeln Strategien, um diese aus dem Weg zu räumen.
- Wir finden für uns passende Worte & Bilder und treffen eine Vereinbarung für den Rest des Jahrestrainings.

**Termin:** 31. August / 01. September 2024



## Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024



### 5. Modul: O'pflanzt is! Den Boden bereiten & das Neue probieren (2 Tage)

Dieses Modul ist der Suche nach einem geeigneten fruchtbaren Boden für Dein Projekt gewidmet. Es geht hier konkret ums Tun! Dabei schauen wir wieder aus verschiedenen Perspektiven, auch spielerisch, auf Dein Thema. Die Gruppe ist dabei eine wertvolle Ressource.

#### Nutzen:

- Von welchem neuen oder alten Platz aus kannst Du besser wirken?
- „Probieren geht über Studieren“ – Du entwickelst Strategien, die zu Deiner spezifischen Situation passen und
- Du bist bereit ins Tun zu kommen. Dabei setzt Du das erste schon um und kannst dabei gezielt erste Erfahrungen und Rückmeldungen sammeln?

**Termin:** 28./29. September 2024

### 6. Modul: In Aktion bleiben (1 Tag)

*„Leben ist das, was passiert, während wir andere Pläne haben“ (John Lennon).*

So ist die große Kunst, nach der ersten Euphorie nach Deinem Pilgerweg in Aktion und in Bewegung zu bleiben. In Modul 6 wollen wir uns deshalb gegenseitig bei der Umsetzung unterstützen.

#### Nutzen:

- Wie können wir auch im Alltag konsequent an der eigenen Vision dranbleiben und was unterstützt uns dabei?
- Wie gehen wir mit Motivationslöchern und anderen Hindernissen um?

**Termin:** 21. Oder 22. Oktober 2024<sup>3</sup>

### 7. Modul: AN-Kommen & Feiern (1 Tag)

Dieses Abschluss-Modul dient der Reflektion über die Veränderungen und das Erreichte des vergangenen Jahres. Jede(r) darf der Gruppe die Früchte seines **Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024** vorstellen und sich gebührend feiern lassen.

#### Nutzen:

Das Erreichte wollen wir wertschätzen und uns gemeinsam darüber freuen und mit einem kleinen Event feiern.

**Termin:** 23. oder 24. November 2024<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Wird im Detail bis zum Kursbeginn noch festgelegt

# Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

## Wo finden die einzelnen Module statt?

### Einführungsmodul und Einzelbegleitung:

- Praxis Christina Bolte, in München (wird rechtzeitig bekannt gegeben)
- Einzelbegleitung zusätzlich virtuell per Zoom und/oder per Telefon von Dir zuhause aus möglich

### Modul 2:

- Seminarraum im Münchner Umland (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

### Modul 3 – Der Pilgerweg:

- Unterwegs auf bayrischen Pilgerwegen (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

### Module 4-6:

- Seminarraum in München (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

### Modul 7:

- Unterwegs im Münchner Umland (wird rechtzeitig bekannt gegeben)

## Was ist sonst noch wichtig:

**Der Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024** findet in einer exklusiven **festen Gruppe** mit einer **begrenzten Teilnehmerzahl** statt (nach Wunsch finden sich sowohl reine Frauen-Gruppen als auch einer gemischte Männer & Frauen-Gruppe zusammen). Dabei setze ich bewährte und neue zielführende Methoden ein, die unterschiedliche Sinne und Personengruppen ansprechen. Durch den kompletten Prozess führe ich Dich mit meinem Engagement, Achtsamkeit und meinen Erfahrungen hindurch. Zusätzlich begleitet ihr Euch gegenseitig zwischen den einzelnen Modulen & Seminaren in kleinen 2er- oder 3er Teams, um das Erfahrene auf allen Ebenen zu festigen.

Daher ist ein vertraulicher Umgang mit dem Gehörten und Erfahrenen, sowie die Bereitschaft zu Teilnahme an der kompletten Reihe inkl. der geplanten **Pilgerwanderung** unabdingbare Voraussetzungen für die Teilnahme.

## Wer bin ich?



Ich bin **Christina Bolte**. Ich bin Wirtschaftsingenieurin. Ich bin Balance-Lotsin, Heilpraktikerin sowie Podcasterin, Bloggerin & Buchautorin. Ich bin Expertin in Spiritueller Theologie im Interreligiösen Prozess und ausgebildete Pilgerbegleiterin. Gerade dies ermöglicht mir, Dich bei der Überwindung von Unsicherheit und Sprachlosigkeit zu unterstützen und die Bedeutung „hinter/jenseits der Worten“ zu erforschen.

Ich bin (gebürtige) Hamburgerin und Münchnerin (im Herzen), mit Wohnsitz bei Augsburg. Und gleichzeitig bin ich noch vieles mehr. Außerdem bin ich noch Pilger-Expertin – auf der Suche nach dem Glück, mir selbst und dem Leben.

Aber das war nicht immer so: Vor knapp 10 Jahren hatte ich statt eines gut funktionierenden Leben vielmehr ein Leben, in dem ich gut funktionierte. An Lebendigkeit und die vielen kreativen Dinge, denen ich heute Zeit & Raum gebe, war damals gar nicht zu denken. Entsprechend schlecht ging es mir.

Zum Glück kamen damals quasi zeitgleich die Naturheilkunde und das Pilgern in mein Leben: Auf meinem ersten Pilgerweg hatte ich die Erwartung, die große „Erleuchtung“ zu bekommen – die natürlich so nicht kam. Stattdessen kam etwas ganz anderes in mein Leben – im Nachhinein ein Wendepunkt. So ist die Idee zu dieser Seminarreihe entstanden.

## Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

Um die Transformationskraft der Naturheilkunde und des Pilgerns mit Dir und anderen teilen zu können, habe ich diese einzigartige Seminarreihe Dein **Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024** konzipiert und sie in diese 7 Module gebündelt. **In dieser Seminarreihe** begleite ich Dich als Coach und Expertin für das Pilgern und für Heilpflanzen in Deinem Prozess. Außerdem stelle ich Dir meine profunde Methodenkompetenz zur Verfügung, die Dir auf Deinem weiteren Weg eine Hilfestellung sein werden.

Für das Ergebnis bist Du als Teilnehmer dieses Prozesses selbst verantwortlich, da dies essentiell von Deiner Mitarbeit abhängt.

Mehr von mir und meinem **Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024** erfährst Du im persönlichen Gespräch, in meinen Büchern<sup>4</sup> und in der [Einführungsfolge meines Podcasts](#)<sup>5</sup>.

Interessiert gleich mehr darüber zu erfahren? **Dann Ruf mich an unter 089-52 38 93 02** oder schreibe mir eine Mail an: [cb@weg-zurueck-ins-leben.de](mailto:cb@weg-zurueck-ins-leben.de). Ich freue mich Dich an einem meiner unverbindlichen Einführungsmodule persönlich kennen zu lernen.

Hier nochmal die Termine:

**2024:** Fr. 9. Februar 2024, Fr. [22. März 2024](#), Fr. [26. April 2024](#), Fr. [7. Juni 2024](#),  
jeweils von 17-20 Uhr bzw. 18-21.00 Uhr (Alternativ-Termine)

### Was bringst Du ein?

- ✓ Insgesamt 7 Tage im Laufe eines Jahres an Wochenenden mit einer ausgewählten Gruppe sowie eine Woche auf dem Pilgerweg
- ✓ 9,5 Stunden Einzelsitzungen (ggf. auch per Telefon / Zoom), bestehend aus:
  - fünf naturheilkundliche Beratungen (à 60 min.), damit die individuellen auf Dich und Deine aktuelle Situation angepassten Rezepturen Dich optimal auf Deinem Weg begleiten sowie
  - drei Einzelcoachings (à 90 min.) nach individueller Vereinbarung zum Klären Deiner aktuellen Situation
- ✓ ab dem 3. Modul zusätzlich regelmäßige Zeit (ca. 1-2 x im Monat) für Treffen mit Deiner Peer-Gruppe
- ✓ Investition von 2.590 € bei Anmeldung & Bezahlung bis 30.04.2024 oder
- ✓ 2.693 €, zahlbar in neun Monatsraten á 299 € ab 01.04.2024,  
(weitere Zahlungsmöglichkeiten nach individueller Absprache)
- ✓ **Als Frühbucher (und -zahler) bis 31.12.2023 gilt ein einmaliger Rabatt von 600 €!**
  - (weitere Zahlungsmöglichkeiten nach individueller Absprache)

(Die Übernachtungen sowie Verpflegung & Anreise während der Pilgerreise sind hierin nicht enthalten. Für Übernachtung & Frühstück ist ca. mit 60 € je Nacht zu kalkulieren, Essen nach „Verbrauch“) und wird direkt vor Ort bezahlt.

### Wenn Dich das anspricht,

sende mir eine Email an: [cb@christina-bolte.de](mailto:cb@christina-bolte.de) oder rufe mich an unter: 0151/5074 1579. Ich freue mich, Dich auf Deinem Entwicklungsweg begleiten zu können.

---

<sup>4</sup> <https://weg-zurueck-ins-leben.de/geh-heim-tipps/literatur-empfehlungen/>

<sup>5</sup> <http://weg-zurueck-ins-leben.de/folge-null-und-warum/>

# Ausschreibung Jahreskurs in 7 Modulen "Wege zum neuen ICH" 2024

## Anmeldeformular

Ja, ich will beim Jahreskurs "Wege zum neuen ICH" 2024 dabei sein!

Vorname Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Geb. Datum \_\_\_\_\_

Ich zahle:

- 2.590 € mit Einmaliger Überweisung vor Beginn des Coachings
- 2.693 €, in neun Monatsraten á 299 €

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### Meine Motivation / Thema / Fragestellung für das Jahrescoaching ist

(gerne kannst Du auch nur Stichpunkte notieren, auch wenn Du nur eine vage Idee hast, was Deine Fragestellung sein könnte):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie zufrieden bist Du insgesamt gerade mit Deinem Leben (1= grottenschlecht; 10 = japadapaduu-zufrieden):

1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10