

Schön, dass wir im *Gespräch* waren.

Somatic Coaching

Ich freue mich, dass du dir Zeit genommen hast, mich und meine Arbeit kennenzulernen. Hier findest du die wichtigsten Informationen zu Somatic Coaching gesammelt, damit du in Ruhe entscheiden kannst, ob und wie du weitergehen möchtest.

Meine Haltung

In meiner Arbeit verbinde ich Körperbewusstsein, traumasensible Begleitung und menschliche Präsenz. Meine Arbeit ist unter anderem geprägt von Somatic Experiencing (SE)[®] einem körperorientierten Ansatz zur Begleitung von Stress- und Traumaerfahrungen, der vom Neurobiologen Peter Levine entwickelt wurde.

Ich arbeite ressourcenorientiert, achtsam und in kleinen, gut regulierbaren Schritten. Im Mittelpunkt steht dabei dein Nervensystem: seine Schutzreaktionen, seine Rhythmen und seine Fähigkeit, sich wieder zu regulieren.



Meine Haltung

Coaching bedeutet für mich nicht, etwas „wegzumachen“ oder zu reparieren. Im Somatic Coaching kommen wir behutsam mit dem in Kontakt, was sich im Körper zeigt, und dem Raum zu geben, den es braucht. Du bist Expertin oder Experte deiner selbst – ich begleite dich dabei, wieder mehr Vertrauen in deine eigene innere Führung und dein körperliches Spüren zu entwickeln.

Vertraulichkeit

Alles, was du teilst, bleibt vertraulich. Vertrauen und Sicherheit bilden den Boden meiner Begleitung. Ich bewahre über sämtliche Inhalte und persönlichen Informationen aus unseren Gesprächen Stillschweigen selbstverständlich auch über die Dauer des Coachings hinaus.

Ablauf und Rahmen

Coaching-Sitzungen finden entweder in meinem Raum in Stuttgart oder online via Zoom statt. Eine Sitzung dauert in der Regel 60 oder 75 Minuten, je nach Thema und Bedarf. In der Begleitung arbeiten wir körperorientiert und prozessorientiert.

Elemente aus Somatic Experiencing (SE)[®] können dabei sein:

- das behutsame Wahrnehmen von Körperempfindungen
- das Arbeiten mit Ressourcen und Stabilität
- das langsame Annähern an belastende Themen in gut dosierten Schritten
- das Stärken von Selbstregulation und innerer Sicherheit

Somatic Coaching ersetzt keine Psychotherapie und ist keine medizinische Behandlung – kann aber heilsame Prozesse unterstützen, begleiten und vertiefen.

Buchung & Vertragsschluss

Wenn du dich für eine Begleitung entscheidest, kannst du deinen Termin ganz einfach über meinen Calendly-Link buchen: <https://calendly.com/tinawohlfarth>

Auf der Übersicht kannst du den passenden Kalender direkt auswählen – online, als Walk oder in Präsenz. Mit der Buchung über Calendly kommt der Vertrag zustande. Du erhältst im Anschluss eine Terminbestätigung per E-Mail.

Solltest du aktuell keinen passenden Termin finden, kannst du mich gerne per E-Mail an coaching@tina-wohlfarth.com oder via WhatsApp unter **015561 903651** kontaktieren – wir finden gemeinsam eine passende Zeit.

Preise & Zahlungsmodalitäten

Eine **Einzelsitzung** (60 Minuten) kostet **95,00 €**.

Die Bezahlung erfolgt auf Rechnung. Die Rechnung wird nach dem jeweiligen Termin gestellt. **Eine Bitte: Sollte es finanzielle Hürden geben, dann lass uns gerne darüber sprechen!**

Hinweis: Ich bin gemäß § 19 UStG als Kleinunternehmerin tätig und weise daher keine Umsatzsteuer aus.

Teilnahmevoraussetzungen

Meine Begleitung richtet sich an Menschen, die eigenverantwortlich an ihren Themen arbeiten möchten. Sie ist keine Therapie und ersetzt keine psychologische oder medizinische Behandlung. Solltest du dich aktuell in einer psychischen Krise befinden, sprich mich gerne an – wir klären gemeinsam, ob und in welcher Form eine Begleitung möglich ist.

Absage & Stornierung

Falls du einen Termin nicht wahrnehmen kannst, kannst du ihn ganz einfach über den Link in deiner Calendly-Bestätigungsmail stornieren oder verschieben. Absagen sind bis **24 Stunden** vor dem vereinbarten Termin **kostenfrei möglich**. Bei späterer Absage oder Nichterscheinen wird das vollständige Honorar in Rechnung gestellt. Ich bitte um Verständnis, dass gebuchte Zeit verbindlich reserviert ist. Sollte der vereinbarte Termin aus triftigen Gründen (wie z. B. plötzliche Erkrankung oder familiärer Notfall) nicht wahrgenommen werden können, bemühe ich mich um eine kulante Lösung im persönlichen Austausch. Ein Anspruch auf kostenfreie Umbuchung besteht jedoch nicht. Weitere Informationen findest du in meinen Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

So bleibt der Rahmen für alle verlässlich und gleichzeitig offen für das, was das Leben manchmal unvorhergesehen mitbringt.

Datenschutz

Deine Angaben und Gesprächsinhalte werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Persönliche Daten werden ausschließlich für organisatorische Zwecke im Rahmen der Begleitung verwendet. Weitere Informationen findest du in meiner Datenschutzerklärung.

*„Heilung bedeutet, die eigene **Lebenskraft**
wieder ins **Fließen** zu bringen.“*

Peter Levine

Ich danke dir für dein Vertrauen und freue mich,
wenn ich dich auf diesem Weg ein Stück begleiten darf.



Mobil/WhatsApp: 015561 903651 | coaching@tina-wohlfarth.com | www.tina-wohlfarth.com