

SABINE PAGANO

systemisch

BERATUNG COACHING SUPERVISION



NEWSLETTER

- Licht auf Wellness -

Ich freue mich, Sie heute mit meinem ersten Newsletter zu begrüßen!

Ich selbst habe regelmäßig einige Newsletter in meinem Emailpostfach. Manche bestelle ich schnell wieder ab.

Über andere hingegen freue ich mich, weil sie mich auf eine inspirierende oder informierende Weise erreichen. Diese leite ich dann gern auch an andere Menschen weiter, von denen ich glaube, dass sie vielleicht auch für diese ein kleiner Gewinn sein könnte.

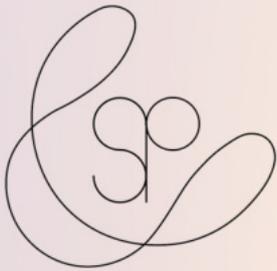
Wenn Sie diese Zeilen von mir persönlich erreichen, haben wir uns schon auf die eine oder andere Weise kennengelernt. Vielleicht wurde Ihnen mein Newsletter aber auch von jemandem weitergeleitet und so möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen.

Mein Name ist Sabine Pagano, ich bin Sozialarbeiterin und arbeite als freiberufliche Coachin/Beraterin und Supervisorin.

In meinem ersten Newsletter wende ich mich diesmal nicht an Teams oder Einzelpersonen in beruflichen Settings, sondern an die Menschen, welche Lust oder das Bedürfnis haben, sich auf ihren persönlichen Weg zu machen. Wie dieser Weg aussehen und in welche Richtung er gehen könnte, beschreibe ich weiter unten etwas ausführlicher. Zunächst möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Ich liebe die Natur, Menschen, Tiere, mache gern Yoga und gehe Laufen. Ich kann mich rasend schnell mit Menschen verbinden und schaue immer positiv auf die Dinge. Ok, manchmal vielleicht nicht sofort, aber ein paar Gedanken später fallen sie mir wieder ein...die Dinge, um die es im Leben eigentlich geht und dann ist die Welt halt doch irgendwie wieder schöner.

Ich denke interessiert und viel über alle erdenklichen Facetten des menschlichen Seins nach und kann mich sehr gut in andere hineinversetzen. Ich lasse mich gern von den Menschen berühren und ich berühre gern. Dennoch begegne ich den Menschen neutral und offen für all ihre Unterschiedlichkeiten, Gedanken und Empfindungen. Dies ermöglicht es mir in der gemeinsamen Arbeit ein Stück in noch nicht gedachte Richtungen zu denken und mein Gegenüber einzuladen mir zu folgen. Ob es der passende Schritt war oder sich noch ein anderer Weg auftut, wird oft ganz schnell deutlich. So bleibt der Weg ein dynamischer Prozess. Ich erlebe in den Beratungen, wie meine Kunden sich durch mich inspiriert fühlen, sich auf ihren eigenen Weg zu sich selbst zu machen. Mal gehen wir ganz behutsam und gründlich auf diesem Weg, manchmal wird es ganz schwummerig ob der Geschwindigkeit. Mal ist es ein Tanz oder es gibt etwas, worüber wir lachen, manchmal gilt es aber auch inne zu halten. Eines ist es aber immer: die (Weiter-)Entwicklung einer Persönlichkeit! Dies miterleben und begleiten zu dürfen erlebe ich als größten Lohn für mein Tun!



SABINE PAGANO

systemisch

BERATUNG COACHING SUPERVISION



Ganz konkret möchte ich nun die Gelegenheit nutzen und Sie auf mein „Wellness-Angebot“ in Form von Coaching-/Beratungspaketen aufmerksam machen!

Coaching-/Beratungs-Gutscheine als eine Art Wellness Geschenk?

Was bedeutet Wellness eigentlich?

Wellness beschreibt die Bemühung durch verschiedene, auf Körper, Geist und Seele bezogene Handlungen oder Aktivitäten das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Wir verstehen darunter meist Dinge wie Entspannungsmethoden, Yoga, Körperpflege, Massagen, Meditation, bewussten Umgang mit Genussmitteln, Natur oder Ähnliches. Viele Bereiche des körperlichen und seelischen Seins werden hier angesprochen. Die Vielzahl dienlicher Methoden, welche dazu beitragen, dass man sich besser fühlt, entsprechen den individuellen Bedürfnissen und Wünschen. Um jedoch wirklich ganzheitlich und auch nachhaltig das eigene Wohlbefinden, das eigene „wohl-Sein“ zu verbessern, kommen wir nicht umhin auch unsere Persönlichkeit und deren Entwicklung in diesen Prozess mit einzubeziehen.

Ein Coaching bei mir ermöglicht Ihnen, ein Bewusstsein für Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre eigenen Werte zu entwickeln. Sie kommen näher an den Menschen, der Sie sein möchten, der sie wirklich sind.

Folgende, oder auch Ihre ganz eigenen Themen in meinen Beratungs-/Coachingpaketen zu bewegen, könnte zu ihrem Wohlbefinden beitragen:

Hier und jetzt ...und wo möchte ich hin?

Wir blicken auf noch nicht gelebte Inspirationen, etwaige Krisen, anstehende Entscheidungen, Veränderungen oder Herausforderungen

Das bin ichoder doch nicht....und wer möchte ich sein?

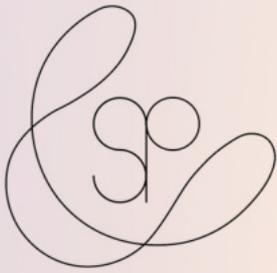
Wir betrachten eigene Werte, Glaubenssätze, Wünsche und Überzeugungen

Du und wir...und wie möchte ich Beziehungen erleben?

Wir bewegen Paar- oder Erziehungsthemen, alternative Lebensformen, Reibungen in Familie oder Freundeskreis

Beruf oder Berufungund was möchte ich tun?

Wir machen uns auf die Suche nach Ihren Fähigkeiten, finden Rollen, vergrößern Akzeptanz, vermindern psychosoziale Reibungsverluste



SABINE PAGANO

systemisch

BERATUNG COACHING SUPERVISION



Ein Paket kann von Ihnen selbst gebucht werden oder aber sie verschenken es, als ganz besonderes und besonders persönliches Geschenk.

Es kostet 390,- Euro und beinhaltet:

1 Erstgespräch

3 Coaching-/Beratungsgespräche

1 Abschlussgespräch

von jeweils 60 Minuten Dauer

Die Termine werden individuell vereinbart.

Es gibt auch die Möglichkeit, einzelne Coaching-/Beratungstunden als Schnupperstunde oder Impulsgebung zu buchen oder verschenken.

Der Preis hierfür beträgt 100,- Euro

Sollten Sie Interesse haben sich mit mir auf Ihre ganz persönliche Reise zu machen oder möchten Sie jemandem eine solche schenken, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Schauen Sie sich zuvor gern auch noch auf meiner Homepage um:

www.sabine-pagano.de

Nach diesem ersten Newsletter verabschiede ich mich von Ihnen und bin gespannt von dem einen oder anderen zu hören oder Ihnen zu begegnen. Es wäre mir eine Freude, wenn Sie sich dazu entscheiden, meinen Newsletter weiterzuleiten oder zu abonnieren.

Mit ganz viel positiver Energie in diesen Zeiten grüße ich sie herzlichst!

Ihre

Sabine Pagano im April 2022