

ANKE
GESSLER

ICH BIN NICHT GENUG.

Kommt dir das bekannt vor?



Du leistest täglich
Unglaubliches, egal ob als
Mutter oder im Job?

Du bekommst sogar Lob
dafür? Und trotzdem fühlst
du dich nicht gut genug?

Du gibst alles, auch wenn
du kaum noch kannst?

Und fragst dich: »Wann
kümmert sich mal jemand
um mich?«

Jetzt ist deine Zeit!

ANKE GESSLER

Feministische Coach

Vor einigen Jahren war ich eine überforderte Mutter
und frustrierte Partnerin. Jetzt weiß ich: Es war
die beste Vorbereitung auf meine heutige Arbeit als
Coach für Selbstfreund*schaft.

Ich begleite Frauen wie dich dabei, ihre lebendige
Schönheit und Strahlkraft zu entdecken.

Stell dir vor, du lebst dein Wunschleben und spürst
Leichtigkeit und Sinnlichkeit in dir.
Klingt interessant? Lass uns reden ...

Authentisch
Empathisch
Wertschätzend



WWW.ANKEGESSLER.DE

WOCHENEND-WORKSHOP

Mit starken Wurzeln zu mehr Selbstwert

Fühlst du dich manchmal schuldig, wenn du deine Bedürfnisse in den Vordergrund stellst? Fragst du dich, ob du zu viel oder nicht genug bist?

Achtung, Spoiler: Du bist genau richtig, wie du bist.

Erlaube dir an diesem Wochenende Leichtigkeit und Lebendigkeit zu entdecken. Spüre, wie wunderbar und liebenswert du bist, umgeben von anderen Frauen in einem sicheren Raum.

Es ist Zeit, deine Stärke zu erkennen und zu wachsen.

DARAUF DARFST DU DICH FREUEN

Meditationen
Körperübungen
Tanz
Kreative Prozesse
Visionsarbeit
Wertschätzender Austausch

JAHRESGRUPPE

Frauenreise: Ein Ja(hr) zu dir selbst

Bist du oft unsicher, wie du dich als Frau, Partnerin, Mutter oder Freundin zeigen sollst? Kommen deine Wünsche im Alltag zu kurz? Sehnt du dich nach mehr Leichtigkeit und Freiheit im Leben? Wie wäre es mit einer Reise zur wirklichen Selbstfreund*schaft?

In einem Jahr lässt du in einem geschützten Raum unter Frauen alte Verhaltensmuster hinter dir. Hier lernst du, deiner Intuition zu vertrauen. Du erlebst wie deine Beziehung zu dir selbst und anderen Menschen wächst. Ich begleite dich auf deiner Reise. Komm zum Kennenlernen vorbei.

STATIONEN UNSERER REISE

Inneres Kind
Selbstliebe
Beziehungskompetenz
Unser Körper
Lebensträume & Visionen
Abschied & Neubeginn

EINZELCOACHING

Dein Raum für dich

Sehnt du dich nach mehr Nähe zu dir? Fühlst du dich oft fremd in deinem Körper? Wünschst du dir, gesehen und verstanden zu werden? Willst du deinen geheimsten Wünschen auf den Grund gehen?

Bist du bereit, dir selbst mehr Raum in deinem Leben zu schenken?

Im Einzelcoaching hast du die Möglichkeit, gezielt an deinen persönlichen Themen zu arbeiten.

Ich freue mich dich, in einem kostenlosen Erstgespräch kennenzulernen.

PAKETANGEBOTE SESSION Á 75 MIN

3 Sessions
5 Sessions
9 Sessions