

Persönlichkeitsentwicklung  
auf weibliche Art

sich selbst besser kennenlernen  
und verstehen

**eigene Talente erkennen und leben**

authentisch sein  
trotz der Verletzlichkeit das Herz öffnen

„Nein“ sagen

**eigene Kräfte ausgewogen einsetzen**

konsequent sein  
in Stresssituationen handlungsfähig bleiben

Wissen weitergeben

**Ängste anschauen  
und realistisch bleiben**

zuhören

**DAS LEBEN MIT LEICHTIGKEIT FÜLLEN**

dankbar sein      sich trauen

**andere mitbegeistern**

**Erfolg mit Bildung verbinden**

sich und andere wertschätzen

**AUTONOMIE LEBEN**



LAPISMUNDA

Inh. Marina Steiner  
Jahnstraße 32 • D-78315 Radolfzell

Tel. +49 7732 8970134

marina@kreative-steiner.de  
www.kreative-steiner.de

personality  development

LAPISMUNDA



Weiterbildungen & Kurse

Coaching für Frauen

## Träume leben

Was haben Hildegard von Bingen, Marie Curie und Astrid Lindgren gemeinsam? Sie haben an ihre Ideen geglaubt und ihre Träume gelebt. Trotz der Höhen und Tiefen in ihrem Leben, haben sie sich in einer von Männern geprägten Gesellschaft behauptet. Auch heute braucht es viel Mut, Zuversicht und eine Portion Idealismus, um nach den Sternen greifen zu können.

Nach meiner Erfahrung fällt es Frauen leichter, ihre Vorhaben zu erreichen, wenn sie dies zusammen mit anderen Frauen tun. Deswegen biete ich Frauen Räume für die Entfaltung ihrer Persönlichkeit und Kreativität, die jede für sich oder in einer Gruppe entwickeln kann. Ich zeige, dass dies auch mit einfachen Mitteln möglich ist.

Mit kleinen Schritten zu großen Zielen.  
Gern begleite ich dich auf deinem Weg zum Erfolg.

Herzlich  
Marina Steiner



## Mein Angebot

### Coaching für Frauen

Um in schwierigen Situationen eine richtige Entscheidung zu treffen, biete ich Unterstützung an. Dafür setze ich verschiedene Methoden ein: analytisches Denken, Intuition, Bauchgefühl, Herz, das Sehen von positiven Seiten des Lebens, Empathie, Entwickeln von Prioritätenlisten, die vorhandenen Mittel der Klientinnen usw.

Ich unterstütze Frauen dabei, ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu fördern, Impulse des eigenen Körpers wahrzunehmen und diesen zu vertrauen, Krisen zu bewältigen, Spaß am Leben zu haben, den eigenen Weg zu gehen ...

### Yoga

Ich unterrichte Frauen, Paare und Gruppen im integralen Yoga, der verschiedene Yogawege vereinigt (Yoga für den Körper, Yoga für den königlichen Geist, Studium von Schriften, energetischer Weg des Yogas und Yoga der Hingabe). Die Yogaübungen, Atemtechniken, Meditation und das Singen von Mantren bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie und füllen den Alltag mit Freude und Entspannung.

### Frauenheilkreise

Im geschützten Kreis haben Frauen Zeit für sich und finden das Vertrauen zu den anderen im Kreis. Erkenne deine eigenen Bedürfnisse mit Hilfe von Frauen-Archetypen (Mädchen, Geliebte und Freundin, Mutter, Amazone, Seherin und alte Weise) und beschenke dich selbst. Mit Singen, Tanzen, Massieren und Meditieren werden der Körper und die Seele gestärkt und auf tieferen Ebenen genährt. Dies gibt Kraft für den Alltag und stärkt die Zuversicht.

## Potenziale erkennen und fördern

Die ersten siebzehn Jahre meines Lebens habe ich in Russland verbracht. Damals hieß es dort, dass Frauen keine Autos fahren können. Dann kam ich nach Deutschland. Überall sah ich Frauen am Steuer. Als ich anschließend selbst den Führerschein machte, habe ich mir gesagt: Wenn andere Frauen Autos fahren können, dann werde auch ich das lernen. Und nun fahre ich seit über zwanzig Jahren unfallfrei Auto und kann sogar rückwärts einparken ...

Von erfolgreichen Frauen gibt es wenig Geschichten und wenn, dann sind sie schwer zu finden. Das bedeutet, dass jede Frau, die sich auf den Weg zu ihrem Traumberuf macht, immer noch eine Pionierin ist.

Ich möchte jeder Frau zeigen, dass in ihr eine Expertin lebt. Dabei wende ich unter anderem die Vier-Schritte-Methode an, die ich durch den Yoga kennengelernt habe:

1. Schritt: Wenn Menschen etwas zum ersten Mal erleben, ist es unbekannt und sie bekommen Angst und Zweifel.
2. Schritt: Wenn Menschen das Gleiche zum zweiten Mal erleben, ist es schon etwas bekannt und wird eher angenommen.
3. Schritt: Beim dritten Mal kennen die Menschen sich aus.
4. Schritt: Wenn Menschen die gleiche Situation zum vierten Mal erleben, werden sie zu Experten, weil sie sich auskennen und Erfahrung haben.

sich Zeit nehmen

wahrgenommen werden

Ja, ich bin gut!