



ANJA LOHMANN

Grafik Designerin
Zertifizierter Coach



Seit 2013 arbeite ich mit Menschen in belastenden Lebenssituationen. Ich helfe meinen Klienten, die Wahrnehmung eigener Stärken zu erhöhen und unterstütze sie bei Neuanfängen oder Umorientierungen. Praktische Übungen, wie Meditation und das Etablieren von Achtsamkeit, helfen, aktuelle Situationen neu zu betrachten. Um alle Möglichkeiten zu nutzen, setze ich auch Reiki zur Entspannung und Förderung der Selbstheilungskräfte ein.

Ich biete Kurse zur vertiefenden Selbsthilfe an, damit meine Klienten eigenverantwortlich und unabhängig werden und bleiben.



LOWMANS COACHING

Anja Lohmann
Mühlenstr. 4 | 27383 Scheeßel
Telefon 04263 . 91 26 96

info@lowmans-coaching.de
www.lowmans-coaching.de

Kurse: www.millstreet4all.de

Coaching | Kurse | Reiki

Kursangebot



Gestaltung: LOWMANSLAND.de - Stand: 09.2025



Individuelle Hilfe bei:

Blockaden

Burnout & Boreout

Stressüberlastung

Ängste/Phobien

Selbstzweifel

Beziehungsprobleme

Schlafstörungen

www.lowmans-coaching.de



www.millstreet4all.de

Mein Spektrum



Ganzheitliches Coaching

Da jeder Mensch sehr unterschiedlich ist und die Probleme, wie die Lösungen, nie einheitlich sind, biete ich eine große Bandbreite an Interventionen, die auf den Klienten und seine Bedürfnisse abgestimmt werden.



Paarcoaching

Warum benimmt sie sich so?
Wie soll ich das machen?
Er hört mir nicht zu? Was meint sie?
5 gemeinsame Termine helfen Ihnen, Ihr Gegenüber neu wahrzunehmen, zu verstehen und wieder wert zu schätzen.



Reiki

& Beratung zur Selbsthilfe
Reiki (Universelle Energie) ist eine sehr effektive Anwendungsmethode, um durch Entspannung die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Ich berate Sie gern.

Kurse

Der Fokus meiner Kurse liegt auf der Erweiterung der eigenen Möglichkeiten, sich selbst einfühlsam in belasteten Situationen zu unterstützen oder aber stärkend vorzubeugen.



Stressüberlastung

Stress wird als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts bezeichnet, weil sich das Phänomen Stress durch alle beruflichen Schichten zieht. „Entschleunigen“ fällt nicht leicht oder ist gar nicht möglich.
Der hilfreiche Kurzzeitstress (Eustress) spornt den Menschen zu körperlichen Höchstleistungen an. Schnell, effektiv, fokussiert, um das Überleben zu sichern. Nutzbringend aber nur für Minuten oder Stunden.



Das subjektive Empfinden von Gefahr ist heute aber oft ein Permanentes (Distress). Der Chef nervt, die Arbeit überfordert und man rennt auch privat von Termin zu Termin. Für Entspannung nimmt man sich keine Zeit. Gönnen Sie sich eine Pause. Atmen Sie das "Nicht-tun" ein. Lernen Sie, Stille und Ruhe als Freund kennen.

Angst & Phobie

In der heutigen Zeit kann irrationale Angst lähmend sein. Coaching kann helfen, dem Grund auf die Schliche zu kommen und die Angst Schritt für Schritt abzubauen.

Coaching ist hilfreich bei:

- ✓ **Angst und Phobien**
z. B. Auftritts- & Präsentationsangst, etc.
- ✓ **Stressüberlastung**
- ✓ **Selbstzweifel**
- ✓ **in Veränderungsprozessen**
- ✓ **Neuorientierung**
- ✓ **psychischen Blockaden**
- ✓ **Mobbing und Bossing**
- ✓ **Ressourcenförderung**
Stärkenermittlung, Fokusänderung
- ✓ **Weiterentwicklung der eigenen Kompetenz**
Fühlen, Denken, Handeln



Erkennen, verstehen, verändern, loslassen...

„Das Leben beginnt, wenn du deine Komfortzone verlässt.“

Der erste Schritt ist oftmals, sich selbst einzugehen, dass Hilfe von außen nötig ist. Warten ist dann keine Option. Man braucht sofort Unterstützung. Als ein partnerschaftliches Team arbeiten wir zusammen heraus, was Sie hemmt. Die Behandlung ist speziell auf Sie abgestimmt und kann zeitnah begonnen werden. Seit 2025 beinhaltet mein Angebot Kurse, in denen Sie lernen, sich selbst und Ihrem Körper Gutes zu tun. **Gemeinsam entspannt wachsen.**

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Wachstum. Freuen Sie sich auf Ihren neuen Weg.

