

Ihre Trainerin, Vanessa Vetter

*Die Frau für Motivation
und Veränderung*

Als Coach begleite ich seit über 25 Jahren Menschen in ihren Veränderungsprozessen, stehe motivierend, stärkend und Ressourcen aktivierend zur Seite. Als (Lehr-) Trainerin gebe ich mit Freude meine Erfahrung und mein Wissen weiter.

Meine Vita, Methoden und Referenzen finden Sie unter www.inmetra.de.

Ich freue mich auf
Ihre Nachricht!



Jahrein – jahraus

Ihr (Auszeit-) Tag zur Jahresreflexion

Vanessa Vetter

Mediation Training & Coaching

www.inmetra.de

willkommen@inmetra.de

0176 62 44 36 01

inmetra[®]
Mediation Training & Coaching

Herzlich willkommen zum Jahresrückblick!

Das Leben wird vorwärts gelebt
und rückwärts verstanden.
Die Hilfsmittel zum Verstehen,
um dann wirklich **nach vorne** zu
leben, erhalten Sie an diesem Tag.



Warum ist Reflexion wichtig?

Oft haben wir das Gefühl, die Zeit vergeht immer
schneller. Ereignisse, Dramen, Glücksfälle und
Lebensphasen gehen fast nahtlos ineinander über.

Selten hat man Zeit, das Erlebte zu reflektieren,
zu verdauen, **die Seele zu integrieren** und
bewusst die Lektionen des Lebens zu erkennen.

So mancher verharret in der Vergangenheit oder
negativen Emotionen. Statt im Hier und Jetzt ein
authentisches, freies Leben zu leben, blockiert
man sich selbst. Unentdeckte innere Kraftquellen
bleiben verborgen und ungenutzt.

Wie sieht der Tag für Sie aus?

In entspannter Atmosphäre unterstützen Sie

- inspirierender **Vortrag**
- geführte **Innenschau**
- kräftigende und lösende **Rituale**
- wertvolle **Fragen** und **Metaphern**

dabei, das Wesentliche aus sich zu schöpfen. Ihre
persönlichen Erfahrungen sind in die stärkenden
Möglichkeiten einer Gruppe eingebettet.

Was nehmen Sie mit?

Schenken Sie sich mit diesem Tag **Zeit und
einen geschützten Raum**, um

- das vergangene Jahr
wertschätzend zu betrachten,
- offene Themen zu klären,
- relevante Erkenntnisse zu gewinnen.

Mit den gewonnenen Einsichten blinzeln Sie schon
hier gestärkt, motiviert und lichtvoll ins neue Jahr.

Seminarort

Zeppelinallee 95, Ecke Friedrich-Rücker-Allee
60487 Frankfurt-Bockenheim

Freie Parkplätze sind rundherum vorhanden.

Termin und Seminarzeit

Samstag, 13. Dezember 2025

10.00 – ca. 18.00 Uhr

Eine Stunde Mittagspause vor Ort
zum Ruhen, Essen, Spaziergehen.

Ihre Investition

- **214,20 € p.P.** inkl. 19% MwSt.
- **190,40 € p.P.** inkl. 19% MwSt.
bei einer Anmeldung als Paar

Inklusive sind Pausensnacks, Tee, Wasser,
Kaffee und eine positive Atmosphäre.

Die Rechnung ist grds. steuerlich abzugsfähig.

