

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!

Vanessa 



Jahrein – jahraus

Ihr (Auszeit-) Tag zur Jahresreflexion

12. Dezember 2026 in Frankfurt

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 verharrt in der Vergangenheit oder negativen Emotionen. Es fällt dann schwer, im Hier und Jetzt authentisch, frei und freudvoll zu leben. 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. Der Tag findet in einer kleinen Gruppe statt. Jeder arbeitet für sich in vertraulich-persönlichem Rahmen. Ich begleite Sie unterstützend dort, wo es für Sie hilfreich ist.

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, 12. Dezember 2026
10.00 – ca. 18.00 Uhr

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 und eine positive Atmosphäre.

Die Rechnung ist grds. steuerlich abzugsfähig.

Alternative zum Seminar

Das Format können Sie auch für Ihre Familie, ein Team oder im Einzelsetting anfragen.

