

La Lindbladh

LIFE COACHING

Herzlich Willkommen!

Wie schön, das du dich gut um dich kümmerst.

Hier findest du alle wichtigen Informationen zu deinem Coaching mit mir.

La Lindbladh

Mobil : + 46 73 9195228

Email: info@lalindbladh.com

Adresse: Tolleredhöjden 14, 44850, Tollered

1. Online Coaching
2. Coaching in Tollered - Anreise
3. Fragen und Antworten
4. Umbuchen und Stornieren

1. Wie funktioniert eine Online-Video-Sitzung?

Ich benutze die Online-Meeting-Plattform "Zoom" für das Videogespräch. Du bekommst deinen Zugangs-Link via Email nach deiner Buchung, spätestens eine Stunde vor deiner Sitzung.

Du benötigst lediglich einen störungsfreien Internetzugang. 5 Minuten vor Beginn der Sitzung aktivierst du den Link. Beim Klicken des Links lädt sich die Anwendungssoftware von Zoom automatisch herunter. Benutzungskonto ist keines erforderlich. Du befindest dich dann in einem Warteraum und wirst von mir zur vereinbarten Zeit eingelassen.

2. Anreise für dein Coaching in Tollered

Adresse: Tolleredhöjden 14, 44850 Tollered, Schweden

Mit dem Auto: Tollered liegt an der E20 zwischen Göteborg und Alingsås, 30 Minuten von Göteborg entfernt.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit dem Zug von Göteborg oder Alingsås nach Floda. In Floda steigst du in den Bus nach Tollered um. Die Reise von Göteborg dauert circa 45

Minuten. Die Bushaltestelle Brännabben liegt 7 Gehminuten vom Haus entfernt. Ich helfe dir gerne mit der Planung. Die aktuellen Fahrpläne findest du unter <https://www.vasttrafik.se/en/travel-planning/travel-planner/>

Mit dem Flugzeug: Der Flughafen liegt 40 Autominuten von Tollered entfernt. Mehr Information auf Anfrage.

Unterkunft: Das Hotel Nääs Fabriker in Tollered ist sehr zu empfehlen. Es hat einen sehr guten Standard und angemessene Preise. Eine grosse Auswahl an Unterkünften findest du in Göteborg und Alingsås.

Wenn du dein Coaching mit einem Urlaub verbinden möchtest, gebe ich dir gerne Tips für Göteborg und Umgebung. Stockholm erreichst du bequem in 3 bis 5 Stunden mit dem Schnellzug <https://www.sj.se/en/home.html#/>

3. Fragen und Antworten

Brauche ich Vorkenntnisse? Wie läuft die Sitzung ab?

Nein, du brauchst keinerlei Vorkenntnisse. Die Bereitschaft, dich auf deine Wahrnehmung, dein Fühlen und Spüren einzulassen, genügt. Im Vorgespräch formulieren wir dein Ziel, das du mit der Sitzung erreichen möchtest. Ich führe dich sicher durch deine innere Seelenlandschaft und unterstütze dich dabei wahrzunehmen. Dies geschieht in Form einer geführten Meditation. Wir sind in einem Dialog und gehen jeden Schritt in deinem eigenen Tempo. Die innere Reise ist dann zu Ende, wenn es sich für uns beide stimmig und rund anfühlt und du dein Ziel erreicht hast. Abschließend besprechen wir, wie du deine Erlebnisse und die neu erweckte Qualität am einfachsten in deinen Alltag integrieren kannst. Nach Abschluss der Sitzung stehe ich dir für Fragen via Email zur Verfügung.

Wie bereitest du dich auf eine Online Sitzung vor?

Du kannst dich vorbereiten, indem du dir einen gemütlichen Platz schaffst, an dem du bequem sitzen und eventuell auch liegen kannst. Für manche Menschen ist es einfacher, an einer inneren Reise/geführten Meditation im Sitzen teilzunehmen und andere können sich besser entspannen und konzentrieren, wenn sie liegen. Stell dir gerne etwas Wasser bereit. Wenn du möchtest, kannst du es dir mit Teelichtern gemütlich machen. Wichtig ist, dass du dich wohl und sicher fühlst und nicht gestört wirst.

Wie kannst du die Sitzung gut ausklingen lassen?

Meine Energiearbeit geht tief. Du wirst spüren, dass deine Zellen mit Energie aufgeladen werden und vielleicht kannst du sogar wahrnehmen, dass sie vibrieren. Dies benötigt

meistens etwas Ruhe zum Integrieren. Nimm dir gerne Zeit für dich nach der Sitzung. Mindestens 15 Minuten, wenn möglich eine halbe Stunde oder mehr. Oft hat man das Bedürfnis, sich auszuruhen und in Stille zu sein. Vielleicht bist du inspiriert und möchtest schreiben oder dich kreativ ausdrücken. Es kann auch sein, dass du einen Spaziergang machen möchtest, um das Erlebte zu integrieren.

4. Umbuchen und Stornieren

Umbuchung

In der Bestätigungsmail deiner Buchung findest du einen Link zu deiner Terminübersicht. Wenn du Buchungen umbuchen möchtest, dann kannst du das hier tun: Du klickst in der Übersicht bei dem Event oder Termin, um den es sich handelt, rechts auf "Reschedule" und wählst dir einen neuen freien Termin. Bitte beachte die Stornierungsfrist von 24 Stunden.

Stornierung. Was passiert, wenn ich die Sitzung absagen muss?

Du kannst deinen Termin bis zu 24 Stunden vorher absagen oder umbuchen. Klicke dazu auf den Link in der Bestätigungsmail, wähle das Event oder deine Buchung aus und klicke rechts auf 'Cancel'. Deine Stornierung wird dir per Email bestätigt.

Solltest du technische Schwierigkeiten haben, dann melde dich per Email info@lalindbladh.com

Hast du weitere Fragen?

Du schreibst mir ein Email und bekommst innerhalb von 1 bis 3 Werktagen eine Antwort.