

## Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Mit meiner persönlich entwickelten KNIPS DEIN LICHT AN Methode bringe ich Sie in Ihre natürliche Kraft, Energie und Lebensfreude.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ (Aristoteles)



Ganz werden und heil sein ist die Basis: Nur wenn die Wurzeln eines Menschen in Ordnung sind, können auch unsere Flügel wachsen, können wir auf Dauer glücklich sein und tief von innen heraus strahlen – das sogenannte Ur-Glück spüren.

Träume nicht von Freiheit – nimm sie dir! Lass dich vom Leben in seiner Gesamtheit berühren und die Lebendigkeit tatsächlich spüren.

Wenn nicht jetzt – wann dann? Entdecken Sie Ihre Potenziale und Möglichkeiten. Machen Sie sich auf Ihren Weg zu einer charismatischen, authentischen Persönlichkeit und überzeugen Sie mit einer tiefen, in sich ruhenden Ausstrahlung.

## Heike Holz

**Expertin für Persönlichkeit  
und körperlich-seelisches  
Wohlbefinden**



Persönlichkeitsentwicklung. Ganz anders. Mit der KNIPS DEIN LICHT AN Methode. Lassen Sie sich in meinen Vorträgen, Seminaren und Einzelcoachings inspirieren, wie Sie fit werden für ein gesundes, glückliches Leben in Balance und Wohlbefinden.

Erleben Sie mit mir, wie Sie als aktiver Gestalter Ihres Lebens Ihre vollkommene Persönlichkeit und Ihr in Ihnen schlummerndes Potential entfalten.

Der gewaltige Einfluss mentaler, psychischer und physischer Faktoren auf unser Wohlbefinden stellt häufig eine Ursache persönlicher Blockaden dar. Persönliches Wachstum, eine charismatische Ausstrahlung, wortgewandte Kommunikation und innere Motivation setzt langfristig immer gesunde Wurzeln voraus.

Durch das Verknüpfen bekannter und unkonventioneller Methoden unterstütze ich Sie mit einem ganzheitlichen Ansatz, der die Einheit von Körper, Geist und Seele berücksichtigt. Dadurch gewinnen Sie besonders in Phasen hoher beruflicher wie auch privater Belastungen Ihre Lebensbalance zurück.

Bringen Sie Licht und Lebenssinn in Ihr Leben. Spüren Sie wieder echte Lebensfreude und Begeisterung. Denn: Ein glückliches, erfülltes, erfolgreiches Leben ist Ihr Geburtsrecht!



heike  
holz  
*Knips dein Licht an!*  
DIE PERSÖNLICHKEITSEXPERTIN

Nehmen Sie gerne persönlich mit mir Kontakt auf oder besuchen Sie mich auf meiner Web-Site. Dort finden Sie aktuelle Informationen und Wissenswertes zu meinen vielseitigen Tätigkeitsbereichen, Veröffentlichungen und Weiterbildungsangeboten.

Heike Holz  
Steinplatz 5  
83131 Nußdorf  
Telefon: 08034-6367088  
kontakt@heikeholz.de

www.heikeholz.de  
www.urlaub-und-coaching.de  
<http://gesundheit.heikeholz.de>



heike  
holz  
*Knips dein Licht an!*  
DIE PERSÖNLICHKEITSEXPERTIN

## Unter vier Augen

Lassen Sie sich bei Ihren persönlichen Themen professionell, konstruktiv und lösungsorientiert begleiten. Meine ganz besondere Stärke, offen-wertfrei, achtsam und empathisch mit meinen Klienten zu arbeiten, gestaltet die Zusammenarbeit besonders vertrauensvoll.



### Mein Coaching- und Beratungsangebot für Sie:

- Individuelles Persönlichkeits-Coaching
- Coaching und Wandern – Die Natur als Inspiration und größten Heiler erleben
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Systemische Aufstellungen \* Verbundener Atem
- Phobie-/Angstbefreiung

Ob Sie wie ein Baum an der Krone wachsen wollen – also Ihre Kommunikation, Ihre Ausstrahlung, Ihr Auftreten optimieren wollen – oder Ihre Lebensweise wie die Ernährung, Ihre Lebensphilosophie und den Lebenssinn reflektieren möchten – oder den Wunsch verspüren, zu Ihren Wurzeln zu schauen, um wiederkehrende, blockierende Muster aufzudecken – finden Sie Ihren Weg zu Ihrer individuellen Freiheit.

## Heike Holz - Die Autorin

Beim Lesen guter Bücher wächst die Seele empor – das sagte schon Voltaire. Diese besonders schönen Worte und auch die von Marcus Tullius Cicero sprechen mir direkt aus der Seele: „Wenn du einen Garten und eine Bibliothek hast, wird es dir an nichts fehlen.“



Lassen Sie sich inspirieren, motivieren und begleiten von meinen Büchern und digitalen Publikationen:

### Podcast:



### Audio CDs:



## Heike Holz – Die Rednerin

Entscheiden Sie sich für meine lebendigen, motivierenden und authentischen Vorträge:

**Geheimnisse der Körpersprache**  
Ich weiß, was du fühlst

**Knips dein Licht an**  
Im Einklang mit Ihrer Persönlichkeit

**Lotusblüteneffekt**  
Vom Frust und Ärger zu Glück und Gelassenheit

**Der vollkommene Tag**  
So gestalten Sie einen Tag voller Lebenskraft



### Kundenstimmen

Als Expertin begeistert Heike Holz sehr anschaulich mit vielen Beispielen, Geschichten und Metaphern, die die Zuhörer immer wieder berühren, zum Nachdenken und Schmunzeln bringen.

Ihre ganz besondere Stärke ist ihre breitgefächerte Expertise und langjährige Erfahrung – hier erstaunt sie ihre Zuhörer immer wieder, aus welchen Perspektiven und mit welcher Weitsicht sie ihre Themen beleuchtet.

## Mehr als 20 Jahre Seminarerfahrung

Erleben Sie eine vertrauensvolle Lernatmosphäre, die zum Mitmachen einlädt. Mein Erfolgsprinzip: Leichtes, nachhaltiges Lernen mit immer mehr Lust auf Weiterentwicklung. Mein Seminar- und Workshop-Angebot für Sie:

### Der perfekte Mitarbeiter

- Motivation, Verantwortung, Selbstorganisation
- Mentale Stärke, Umgang mit Stress
- ▷ Aktive, eigenverantwortliche Mitarbeiter

### Mit der richtigen Körpersprache zum Erfolg

- Körpersprache deuten lernen und positiv anwenden
- ▷ Selbstsicher werden und kompetent auftreten!

### Top im Job mit wertschätzenden Umgangsformen

- Anecken war gestern
- Das perfekte Business-Dinner
- ▷ Authentischer Umgangsstil heute

### Kommunikation mit Kopf und Herz

- Die Säulen der Rhetorik verstehen
- Kommunikative Persönlichkeit entwickeln
- ▷ So geht es besser mit dir und den anderen

### Aktivitäten für deine Gesundheit

- Bewusstmachung und erste Schritte
- Wie umsetzen?
- ▷ Leistungsstärke und Lebensqualität gewinnen!

