



emotions
balance



Meine Angebote

- ✓ Klärung psychosomatischer Zusammenhänge
- ✓ Achtsame Stress- und Emotionsregulation
- ✓ Stärkung des Körperbewusstseins
- ✓ Begleitung bei inneren Blockaden
- ✓ Förderung von Ruhe, Stabilität und Lebensqualität

Physiotherapeutin
Coach für persönliches Wachstum

→ **emTrace**®
→ Mimikresonanz®
→ Growching®

+49 (0) 176 842 708 12
info@anna-plati.de



emotions
balance

Emotionen beeinflussen unser Denken, unser Verhalten und oft auch unser körperliches Wohlbefinden.

Manchmal bleiben belastende Erfahrungen – sogenannte Stresserlebnisse – im Nervensystem hängen. Ein Ereignis liegt längst hinter uns, und dennoch beschäftigt es uns emotional. Beispiele dafür sind Unfälle, Misserfolge, Trauersituationen oder belastende Beziehungsdynamiken.

Solche unverarbeiteten Erlebnisse können zu emotionalen Blockaden führen. Häufig entwickeln sich daraus Verhaltensmuster, die nicht mehr zu unseren aktuellen Bedürfnissen passen – und sich mitunter auch körperlich bemerkbar machen.

„Wenn der Körper spricht – hören wir gemeinsam hin.“

Psychosomatische Beschwerden entstehen, wenn emotionale Belastungen sich auf körperlicher Ebene ausdrücken.

Mit Methoden der Stress- und Emotionsregulation, Atemarbeit und achtsamer Körperwahrnehmung lösen wir alte Spannungen, stärken innere Klarheit und fördern mehr Balance im Alltag.

Freude & Lebenslust

In jedem Menschen wirkt ein innerer Kompass – verbunden mit unseren Grundbedürfnissen. Wenn dieses System aus der Balance gerät, entstehen Stress, Unsicherheit und innere Unruhe. Emotionscoaching hilft, diese Signale wahrzunehmen, zu verstehen und ein neues Gleichgewicht zu finden.

Autonomie & Selbstwert



- **Ordnung & Sicherheit** – innere Ruhe finden
- **Bindung & Zugehörigkeit** – erfüllte Beziehungen gestalten
- **Freude & Lebenslust** – mehr Leichtigkeit erleben
- **Autonomie & Selbstwert** – eigene Ziele erreichen

Für wen ist dieses Coaching geeignet?

- ✓ Menschen mit stressbedingten körperlichen Symptomen
- ✓ Personen mit innerer Unruhe oder Anspannung
- ✓ Menschen, die belastende Erlebnisse verarbeiten möchten
- ✓ Alle, die mehr Balance und Wohlbefinden suchen
- ✓ Alle, die persönlich wachsen möchten

Bindung & Zugehörigkeit

Ordnung & Sicherheit