



Beruf und Ausbildungen

Geschäftsführerin eines mittelst. Unternehmens
 Personal- und Business Coach (IHK)
 Master Typo 3 Profiler
 NLP Praktitioner
 Psychologische Beraterin (European Business Ecademy)
 Systemischer Coach (Reuss Institut)
 Hypnosecoach (TherMedius-Institut)
 Provokative Therapie (Deut. Institut f. Prov. Therapie)
 Psychologie of Vision (Spezzano, -Hawaii)
 Botschafterin der Positiven Psychologie (Upstalsboom)
 Color Healing (Birgit Fischer)
 Skyyourself-Coach® (Ecole Sant Esprit)

Was dich erwartet

An diesem Wochenende machen wir die verborgenen Ursachen für deine persönlichen Hürden mit Hilfe von Familienaufstellung sichtbar. Sodass du die versteckten Dynamiken und inneren Einflüsse erkennst.

Anschließend lösen wir die alten Muster. Durch Systemische Heilarbeit entstehen Klarheit und neue Perspektiven, die sich stimmig für dich und dein Leben anfühlen.

Termine für Seminare 2026

25.-27.09.2026 oder
 23.-25.10.2026

jeweils

Freitag 18.00 bis ca. 21.00 Uhr
 Samstag 10.00 bis ca. 18.30 Uhr
 Sonntag 10.00 bis ca. 15.00 Uhr

Kosten:

Seminar mit eigener Aufstellung	220€
Seminar ohne eigene Aufstellung	110€
2 Übernachtungen im Doppelzimmer. incl. Vollpension	100€

Bringe gern noch etwas Besonderes mit. (einen Kuchen, Aufstrich, Salat, etwas Leckeres)

Bezahlung bar bei Seminarbeginn oder via
 Überweisung an: Steffi Heinemann
 Deutsche Kreditbank
 IBAN: DE51 1203 0000 1012 5097 56

Melde dich hier an

FON: 0176 10092902 (SMS/WhatsApp)
 MAIL: essenzfrau@gmail.com
 TELEGRAMM: Essenzfrau – Lebe dich selbst

Hier kommst du hin:

Geistmühle
 Kathrin R. Hotowetz
 Am Anger 2a, 38820 Halberstadt



Essenzfrau
Lebe dich selbst

**Erkenne die tieferen Ursachen
 hinter Beziehungsmustern,
 inneren Konflikten und
 emotionalem Leid.
 Und löse es!**



**Systemische Aufstellung und
 systemisches Heilen**

Wenn du spürst: So wie es gerade ist,
 kann es nicht bleiben und bereit bist,
 eine echte Lösung zu finden.

Systemische Aufstellung und systemisches Heilen – was ist das?

Systemische Aufstellung ist ein Weg, um sichtbar zu machen, was im Verborgenen wirkt. Statt Probleme aktiv und bewusst „zu bearbeiten“, geht es darum zu erkennen, welche unbewussten Muster, inneren Spannungen und alten Bindungen dein Erleben und Handeln beeinflussen. In der Systemischen Aufstellung werden Beziehungen und Dynamiken – zum Beispiel zur Herkunftsfamilie oder dem aktuellen Umfeld durch Stellvertreter dargestellt. Diese machen erfahrbar, was die wahren Ursachen für deine Probleme sind, was unbewusst wirkt und warum es bisher nicht greifbar war.

Die systemische Heilarbeit geht noch viele Schritte weiter: Nach dem Verstehen der wahren Ursachen für innere Blockaden, lösen wir die damit verbundenen Emotionen und bringen sie ins Licht. Dadurch entstehen innere Ruhe, Klarheit und Verbindung mit der eigenen Kraft. Am Ende geht es immer auch darum, die eigenen Qualitäten und Fähigkeiten anzunehmen, die du durch deine Geschichte entwickeln konntest.

Echte Veränderung entsteht nicht allein durch das Verstehen der Zusammenhänge sondern vor allem durch das Fühlen der damit verbundenen Emotionen, das Erkennen der wahren systemischen Ordnung und das Annehmen der eigenen Geschichte. Dies ermöglicht dir, dein eigenes Leben frei und authentisch zu gestalten als auch deine Fähigkeiten mit anderen Menschen zu teilen. Wenn das geschieht, entsteht etwas Entscheidendes: Du kommst zurück zu dir selbst und in Kontakt mit deiner wahren Essenz.

Frieden und Orientierung finden – Gegensätze würdigen

Wenn du innere Spannungen, widersprüchliche Gefühle oder ungelöste Konflikte hast und dich nach mehr innerer Ruhe und Klarheit sehnst, dann ist dieses Wochenende genau das Richtige.

Oft versuchen wir angestrengt, die Dinge „richtig“ zu machen und unsere Gefühle zu unterdrücken. Wir bewerten Situationen und andere Menschen nach unseren Erfahrungen und unserem Wissen. Doch genau das bringt uns in den Kampf und kostet Kraft. Am Ende verstärkt es unseren Widerstand und führt zur Erschöpfung.



An diesem Wochenende geht es darum, innezuhalten und den eigenen inneren Stimmen Raum zu geben.

Unterschiedliche Bedürfnisse, Werte oder Impulse dürfen sichtbar werden, ohne gegeneinander ausgespielt zu werden.

Steffi Heinemann – über mich und meine eigene Heldenreise

Als junge Frau spürte ich eine tiefe innere Traurigkeit in mir, die ich lange nicht einordnen konnte. Nach außen funktionierte ich: leistungsfähig, verantwortungsvoll, stark. Innerlich jedoch war da eine Leere, eine Unsicherheit und das Gefühl, irgendwie nie wirklich bei mir selbst anzukommen.

Damals verstand ich noch nicht, wie sehr unbewusste Prägungen unser Leben beeinflussen. Wie alte Erfahrungen, Familienmuster und emotionale Verletzungen weiterwirken – oft über Generationen hinweg. Und wie stark sie bestimmen können, wie wir Beziehungen leben, wie wir führen, wie wir uns selbst sehen und was wir glauben, aushalten zu müssen.

Mit der Zeit begann ich zu erkennen: Wirkliche Veränderung entsteht nicht dadurch, noch stärker zu werden oder noch mehr zu leisten. Sondern dadurch, sich selbst ehrlich zu begegnen, alte Verstrickungen zu lösen und die Verbindung zu sich selbst wiederzufinden. **Dieser Weg führt Schritt für Schritt aus emotionaler Abhängigkeit, aus innerer Bedürftigkeit, aus Schuld und Anpassung, aus dem ständigen Funktionieren, hinein in mehr Selbstwert, Selbstverantwortung und innere Freiheit. Es ist ein Weg zurück zu sich selbst, zurück in die eigene Essenz.**

Gemeinsam lösen wir alte Verankerungen und schaffen Raum für Klarheit, innere Stärke und ein Leben, das sich wirklich nach dir selbst anfühlt.