



KOHOLA

TERMINÜBERSICHT

2026

Ich lade Dich herzlich ein, mein Angebot zu nutzen, um Freiräume zu schaffen, alte Spannung abzubauen, Themen zu integrieren und so Stück für Stück Dein BewusstSein zu erweitern. Mit dem Ziel fest verwurzelt, offenen Herzens und von einer höheren Intuition geführt durch diese bewegten Zeiten zu gehen.



Heart Glow

IM NEST IN ERLANGEN

Herzöffnung - Atemtechniken - Selbstregulation - Bewegung & Ausdruck - miteinander SEIN - Öle für die Seele - Licht in die Zellen - Integration - Bewusstsein
jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

- am 26.03. und am 30.04.
- am 25.06. und am 30.07.
- am 27.08. und am 24.09.
- am 29.10. und am 26.11.

38,00 €

Dynamic Breathing

IM NEST IN ERLNAGEN

Atemtechniken - Ausdruck & Stimme, Bewegung - Körperbewusstsein - Meditation und unterschiedliche Tools aus meiner Schatztruhe kommen hier entsprechend der Jahreszeit, aktueller Thematiken und persönlichen Bedürfnissen zum Einsatz

jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr
mit 1h Mittagspause

- am 11.04. und am 02.05.
- am 13.06. und am 12.09.
- am 10.10. und am 14.11.
- am 12.12.

138,00 €

BewusstSign

IM NEST IN ERLANGEN

Kommunikation mit Deiner Körperweisheit am 18.04. in Nürnberg

*Kommunikation und Beziehung vom 02.-03.05. in Erlangen
aktiv in den Ausdruck - Resonanzraum befreien - Ursprünge unserer Emotionen
- Prägungen - Kommunikationsebenen
- Selbstreflexion - aktive Übungen*

180,00€ / 369,00€

Ich arbeite mit Techniken, die das Nervensystem in der Selbstregulation unterstützen, so dass Du immer wieder für Balance in Deinem Alltag sorgen kannst. Es gibt jedoch auch Techniken, die tiefer wirken und Spannungen ursächlicher lösen, so dass Du im Alltag entspannter auf bislang stressige Situationen reagieren kannst.

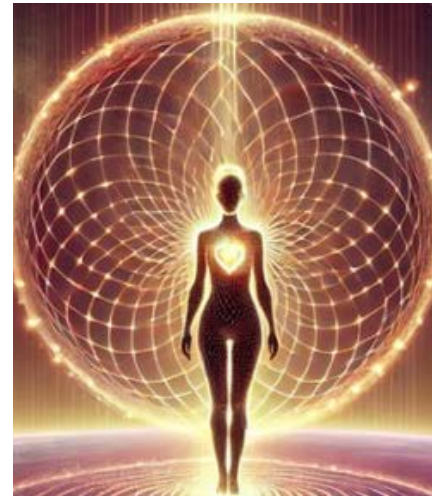


KOHOLA

TERMINÜBERSICHT

2026

Wann immer Du Freiraum in Deinem Körper schaffst, indem Du alte Spannungen löst, ist mehr Kapazität für aktuelle Prozesse vorhanden. Ich zeige Dir, wie Du Deiner Inneren Weisheit begegnen kannst und alle Antworten in Dir selbst findest.



Gesundheit

WISSEN-SCHAFT-BEWUSST-SEIN

*"Die Welt der Atmung" am 24.10. in
Nürnberg*

*TRE®-Einführung am 21.11. in
Nürnberg*

*jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr mit 1h
Mittagspause*

138,00€

Workshops

VON FRAUEN FÜR FRAUEN

*Kreativ: "Deine Gebärmutter - das
Zentrum Deiner Schöpferkraft mit
Evelyn & Anja am 21.06 in Fürth. /
Uterus-Workshop mit Evelyn & Regina
am 04. & 05.07. in Erlangen /
Wechseljahre mit Evelyn, Iris & Regina
am 03.10. in Nürnberg / Kreativtag
TON mit Evelyn & Anja am 28.11. in
Fürth*

jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr

123,- / 333,- / 169,- / 123,- €

Jahresbegleitung

IM JAHRESKREIS WACHSEN

PAKETPREIS

Natur- und Seminarreisen

*Südfrankreich "Auf den Spuren der
Maria Magdalena" von 09.-17.05.2026*

*Glastonbury & Tintagel
"Folge dem Ruf Deines Herzens" vom
13.-20.07. und 20.-23.07.2026*

AUF ANFRAGE

Körperpsychologie - Bewusstsein - Spiritualität - Natur