

About Tina Ziegler

Ich bin immer in Bewegung und neugierig aufs Leben. Schon sehr früh habe ich gelernt darauf zu vertrauen, dass es ein Zeichen des Lebens sein könnte, wenn sich der Weg mühsam und kraftraubend anfühlt. Manchmal muss man da durch. Aber meistens können wir das WIE gestalten. Inzwischen weiß ich, so richtig gut ist's, wenn's einfach geht.

Heute folge ich meiner Aufgabe als Coach und Trainer und habe diesbezüglich eine nach ICF-Richtlinien zertifizierte, mehrjährige Ausbildung genossen. Außerdem bin ich Mama von drei Kindern und stehe einfach so - mitten im Leben. Trotz Hindernissen und großen Herausforderungen - trotz Corona....

Mein Blick ist immer nach vorn gerichtet. Hin zu einem Zustand kraftvoller Präsenz, einem Zustand kraftvoller Zukunft. Jeder Baustein meines Lebens, hat mich werden lassen, wer ich bin. Jede Begegnung, jede Erfahrung und jedes Erlebnis haben mich geformt und geprägt, haben in mir "Raum" geschaffen, den ich heute in meiner Arbeit zur Verfügung stellen kann. Und dafür bin ich so richtig dankbar.

Durch viele Jahre im Spa-Management der Luxushotellerie und einer umfangreichen Ausbildung zum Spa-Therapist, beziehe ich sowohl Geist als auch Körper in meine Arbeit mit ein und arbeite somit ganzheitlich. In dem Maße - in dem wir uns entscheiden, uns selbst etwas Gutes zukommen zu lassen - sind wir fähig, Veränderung zu bewirken.

Als Trainerin leite ich Seminare zum Thema Selbstführung, Ich-Stärkung, Zielbild- und Teamentwicklung. Als Retreat Guide bin ich Begleiter, Zuhörer, Coach und Gestalter. Arbeite nach Bedarf im Einzelgespräch oder mit Gruppenangeboten zu bestimmten Themen – hin zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und einem Zustand innerer Ruhe.

Mein Motto: Alles beginnt immer mit einer bewussten Entscheidung.