

## Eine Reise zu dir selbst

Entspannen, durchatmen, die Seele baumeln lassen. Auf Helgoland kannst du wunderbar Abstand vom Alltag nehmen und wieder in die Balance finden. Lass es dir gut gehen und nimm dich bewusst wahr. Komm zur Ruhe und tanke neue Kraft.

Im Zentrum Neu-Atlantis warten wohltuende und ganz besondere Angebote für Körper, Geist und Seele auf dich. Wer gern einen Schritt weitergehen und neue Erkenntnisse für sich mitnehmen möchte, ist hier ebenfalls richtig.

### QUALIFIKATIONEN

- Ausbildung im Familienstellen bei Bert Hellinger
- Weiterbildungen u. a. in Tiefenentspannung, Atemtherapie und craniosacraler Körpertherapie
- Naturheilkundliche Heiltechniken
- Über 20 Jahre Coachingerfahrung in eigener Praxis

### BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

- Harmonie von Körper, Geist und Seele
- Balance starker Gefühle (z. B. Angst, Scham, Wut)
- Heilsamer Umgang in Beziehung zu anderen und zu sich selbst
- Bearbeitung von Mustern und Verhaltensweisen

## Abwechslungsreiche Erlebnisabende

Ob Meditationen oder Innenreisen, Familienaufstellungen oder Vorträge – an meinen Erlebnisabenden biete ich einen spannenden Einblick in die Arbeit meines Zentrums. Je nach Gruppengröße und -dynamik begleitet von Übungen und kurzem individuellen Coaching.

*Alle Erlebnisabende finden in meiner Praxis in der Gätkestr. 510m statt. Bitte melde dich telefonisch oder per E-Mail an.*

### TERMINE

Einmal im Monat, mittwochs | 19:00–21:00 Uhr  
Termine im Internet und im Veranstaltungskasten vor der Praxis.  
Ausgleich: 10,00 €/120 Min.



*Ralf Baars*  
Heilpraktiker

### INDIVIDUELLE TERMINABSPRACHE

Ruf mich einfach an. Ich nehme mir gern individuell und – wenn möglich – kurzfristig Zeit für dich.

### KURS- UND COACHINGANGEBOTE

Aktuelle Informationen zu allen Angeboten, Preisen und Terminen findest du im Veranstaltungskasten vor der Praxis oder auf unserer Veranstaltungsseite „[neu-atlantis.de/helgoland-angebote](http://neu-atlantis.de/helgoland-angebote)“.

### TELEFONTERMINE

**Individuelle Coachings sind auch nach deinem Helgoland-Aufenthalt als Telefon-Sitzung buchbar.**

### KOSTENFREIE TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Dienstags: 20:00–21:00 Uhr

Donnerstags: 12:00–13:00 Uhr (nach Vereinbarung)



Zentrum für Lebensbegleitung  
und Naturheilkunde

**RALF BAARS** (Heilpraktiker/Psychotherapie)

Gätkestraße 510m | 27498 Helgoland (Oberland)

Telefon: 04725 8006169

[info@neu-atlantis.de](mailto:info@neu-atlantis.de)

[www.neu-atlantis.de/helgoland-angebote](http://www.neu-atlantis.de/helgoland-angebote)

Titelfoto und Portrait Ralf Baars: Ralf Steinbock



Zentrum für Lebensbegleitung  
und Naturheilkunde

Nimm dir  
*Zeit für dich!*



**BEWUSST-SEIN AUF  
HELGOLAND**





# Ankommen, durchatmen, entspannen

## Kraftvolle Atemübungen

Entdecke entspannt am Meer, wie du mit bewussten Bewegungen und gezielten Atemtechniken dein Wohlbefinden steigern und dich in Balance bringen kannst. Ob Stress, emotionale Krisen oder gesundheitliche Einschränkungen – alles darf zur Seite treten.

Am Nordstrand von Helgoland visualisieren wir uns acht Sinnbilder im Einklang mit der Natur – unter anderem ein Schilfrohr, das sich im Wind wiegt. Daran orientieren sich unsere Bewegungen und der Atem, der uns durchfließt. Ein Dreiklang, der sich zu einem stimmigen Ablauf formt und Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

## Somato-emotionale Tiefenentspannung

Viele Emotionen und Erlebnisse beschäftigen uns nicht nur im Geist, sie werden auch in unserem Körper gespeichert. Hier manifestieren sie sich dann als Verspannungen oder Krankheiten. Und das manchmal erst nach Jahren.

Mit der somato-emotionalen Entspannungsmethode kommen wir diesen Blockaden auf die Spur und lösen sie sanft auf. Indem wir die körpereigenen Selbstheilungsmechanismen aktivieren und den beruhigenden Effekt auf das vegetative Nervensystem nutzen. Erlebe selbst, wie regulierend sich das auf deinen ganzen Körper auswirken kann.

## Intensiv- coaching

Erkenntnisse und Veränderungen brauchen Zeit und Raum zur Entfaltung. Genau hier setzt deine Intensivreise an. Fernab vom Festland und deinen alltäglichen Herausforderungen gewinnst du neue Einsichten, erfährst Heilungsimpulse und erweiterst dein Bewusst-Sein fokussiert und sicher begleitet in einem geschützten Raum.

*Das Intensivcoaching ist auf 5 Tage Aufenthalt auf Helgoland ausgerichtet. Termine nach Vereinbarung.*

### STEP 1: ORIENTIERUNGS-GESPRÄCH

Am Anfang deiner Reise steht ein intensives Gespräch, in dem wir gemeinsam dein Anliegen, deine Herausforderungen und Ziele herauskristallisieren.

### STEP 2-5: INTENSIVE COACHINGS

In vier 90-minütigen Coachings erhältst du u. a. die Chance, Blockaden bei deinen aktuellen Lebensthemen aufzulösen.

### STEP 6: NACHHALTIGE BEGLEITUNG

Zurück auf dem Festland schließen wir deine Reise mit einem 60-minütigen Reflexionsgespräch per Telefon ab.

## HELGOLAND

Ausgleich: 580,00 €

Tu dir etwas Gutes!  
04725 8006169

Atme dich frei!

Lass einfach los!

### TERMINE

Auf Anfrage, im Internet und im Veranstaltungskasten vor der Praxis.  
Ausgleich: 5,00 €/60 Min.



### TERMINE AUF ANFRAGE

Ausgleich: 50,00 €/60 Min.

