

Beziehungsmuster und Näheängste

Coachin Nina Hömmen aus Lorup gibt Ratgeber heraus

LORUP Die aus Lorup stammende Coachin Nina Hömmen veröffentlicht im BoD-Verlag ihr Buch „Zwischen Single-Sein & falscher Nähe“. Es richtet sich vor allem an Singles, die sich eine erfüllte Beziehung wünschen, dabei aber immer wieder an alte Beziehungsmuster oder die Angst vor Nähe geraten, heißt es in einer Pressemitteilung der Autorin.

Als traumasensible Single- und Beziehungscoachin be-

gleitet Nina Hömmen Frauen und Paare dabei, emotionale Muster in Beziehungen zu erkennen und neue Wege zu mehr Selbstkontakt, Sicherheit und Verbundenheit zu entwickeln. In ihr Buch fließen sowohl Erfahrungen aus ihrer Coachingpraxis als auch persönliche Erlebnisse ein.

Das Buch verbindet Hintergrundwissen mit Reflexionsfragen und konkreten Übungen. Es unterstützt Le-

ser dabei, eigene Beziehungsmuster besser zu verstehen, hinderliche Dynamiken zu verändern und mit mehr Vertrauen in die eigene Beziehungsfähigkeit neue Schritte zu gehen. Nina Hömmen lebt und arbeitet in Oldenburg. Die Buchdaten: Nina Hömmen Verlag: BoD – Books on Demand ISBN: 978-3-695-17188-0. Weitere Informationen zum Buch: nina-hoemmen-coaching.de/buch. *pm*