COACHING TRAINING MENTORING



Wir leben in anspruchsvollen Zeiten, die Gesundheit und Zufriedenheit zur Herausforderung machen.

Coaching hilft Dir, diese Herausforderung zu meistern. Es unterstützt Dich, wenn sich Probleme bereits etabliert haben, wirkt aber auch aber auch präventiv, um Krisen und gesundheitliche Probleme abzuwenden noch bevor sie entstehen.

Dabei wirkt es zum einen ganzheitlich, das heisst Geist und Körper werden als Einheit betrachtet und zum anderen selbstermächtigend, da Antworten und Lösungswege immmer indviduell definiert werden.

Coaching hilft bei:

- Gedankenkreisen und innerer Unruhe
- Stress, Erschöpfung und Burn-Out
- Schlafproblemen
- Ängsten und depressiven Zuständen
- Unzufriedenheit mit sich selbst und/oder dem Körper
- Körperlichen und geistigen Blockaden
- Wenn Du in alten Strukturen und Mustern feststeckst und selbst nicht mehr herauskommst

Im Coaching helfe ich Dir, die Wurzel Deines Problems zu finden und sie durch Mindsetarbeit (eine Umprogrammierung des Unterbewusstseins) in den positiven Nährboden zu verwandeln, auf dem Du ein neues, erfülltes Leben aufbauen kannst.

Da Coaching nicht nur am Symptom sondern an der Ursache des Problems ansetzt, wirkt es nachhaltig und tiefgreifend.

Bitte melde Dich telefonisch, per E-Mail oder gleich hier in der Praxis für weitere Infos oder um einen Termin zu vereinbaren.

Übrigens: Coaching kann auch virtuell via Telefon oder Zoom-Videochat stattfinden perfekt bei Zeitmangel oder zum Schutz vor dem Coronavirus.

