

Ich biete Ihnen ...

... jetzt kraftvolle Möglichkeiten!



Mental Coaching

begleitet bei Krisen und Entwicklungsthemen. Es wird ziel- und lösungsorientiert gearbeitet auf der Suche nach neuen Perspektiven und persönlichen Zielen. Mental Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe in Beziehungen und im Alltag. Selbstvertrauen und Selbstwert werden gestärkt für ein sicheres und überzeugtes Auftreten.

Mentalcoaching in Kombination mit Bewegung

bedeutet oder heisst, dass das persönliche Thema/Ziel ganzheitlich erlebbar und Verhaltensmuster des täglichen Lebens erfahrbar gemacht werden. Dadurch werden lebensbehindernde Muster durchbrochen und bewusst Veränderungen herbeigeführt.

Weitere Angebote für:

Jugendliche

Begleitung von Selbstfindungs- und Berufsfindungsprozessen, Ausbildung und altersspezifischen Fragestellungen.

65plus

Begleitung von Übergängen in Verbindung mit dem Wechsel vom Berufsalltag in die Zeit der Pensionierung. Durch Neuorientierung und Aktivierung eigener Ressourcen neue Wege zu sich selber finden.

Paare

Zusammen mit dem Partner, der Partnerin neue Impulse für die Beziehung erarbeiten und durch ehrliches Hinschauen auf Hoffnungen, Ängste, gemeinsame Ziele und einer differenzierteren Wahrnehmung von sich selber, die Beziehung neu stärken.

Mentalcoaching in Kombination mit Natur

nutzt die Kraft der Natur, um Wege zu finden, die zur Mitte führen und die Selbstheilung anregen. So werden Klarheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert.

Meditation als Reise zur inneren Kraftquelle

hilft bei Stress, Überlastung und Schwierigkeiten. Mut und Lebensfreude werden gestärkt, um selbstbewusster, ruhiger und ausgeglichener Entscheidungen treffen und das Leben gestalten zu können. Die Kreativität kann wieder fließen.

Natur erfahren als Selbsterfahrung

Mit einem Thema, das gerade aktuell ist, in die Natur gehen und ihre Sprache für sich deuten lernen. Rituale, Elemente und Sinnbilder der Natur geben wichtige Hinweise und neue Perspektiven für das Leben.

Begleitung/Gestaltung von Auszeiten (TimeOuts)

fördert Selbstfindungs- und Neuorientierungsprozesse und hilft verborgene Ressourcen zu finden, aktivieren und zu nutzen. Bewegung, Natur und Meditation bringen Körper, Geist und Seele in Balance und helfen das Leben aus anderen Perspektiven zu sehen.

