



Gesundheits-Coaching

Das Wichtige zur rechten Zeit:
Regenerationskompetenz führt zu stabiler Gesundheit

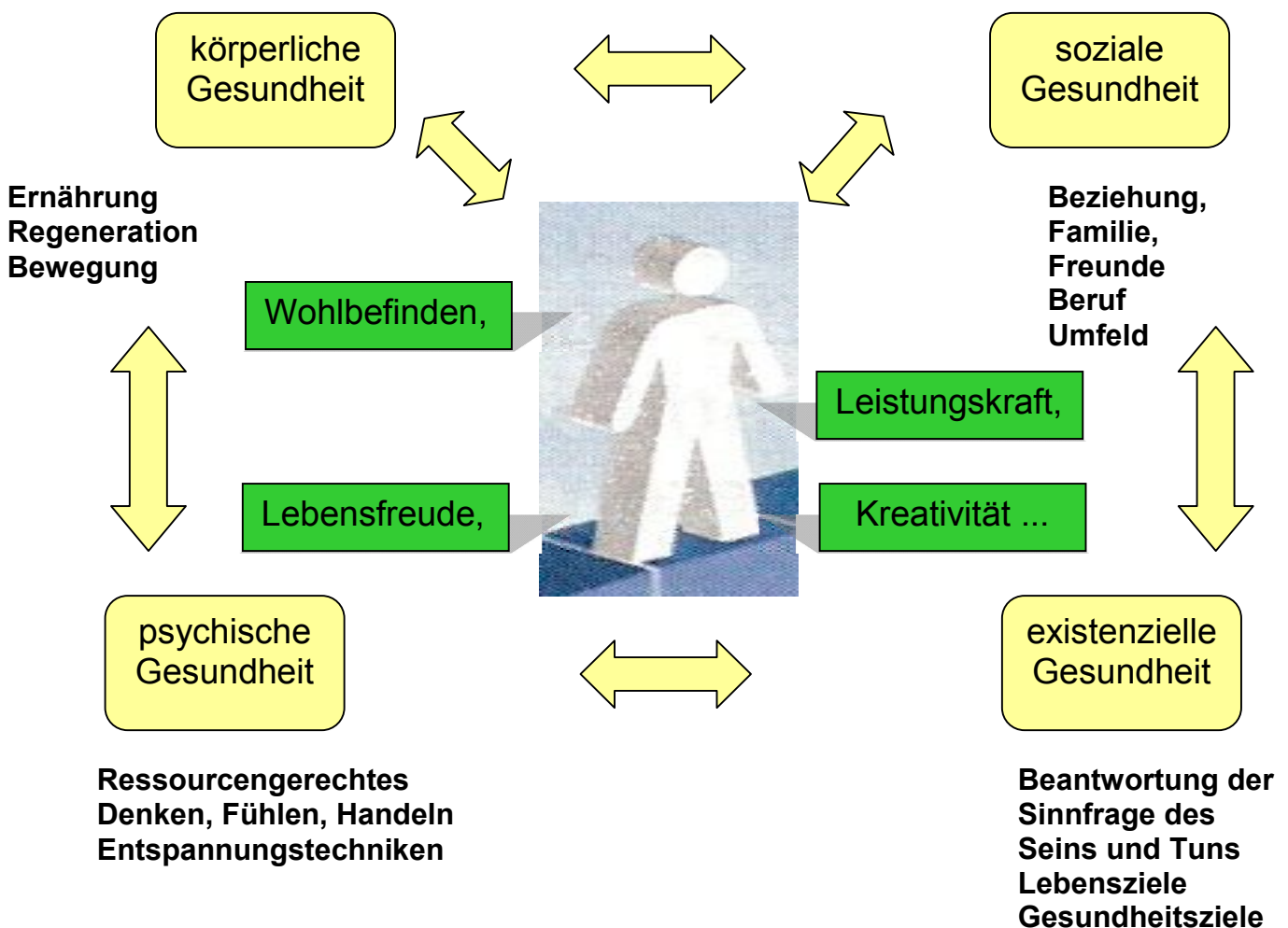
Die Arbeitsbedingungen haben sich komplett verändert - fortlaufende Veränderungsprozesse, Informationsüberflutungen allenthalben, mangelnde Wertschätzung, zerfallende Beziehungen sowie keine Regenerationszeiten - viele fühlen sich zunehmend überfordert und gestresst und finden keinen Weg heraus aus der Schnelligkeit des Lebens.

Entschleunigen, entstressen, entspannen und regenerieren. Das wünscht sich jeder im beruflichen wie im privaten Bereich.

Sie können die 24 Stunden Ihres Tages nicht vermehren. Aber Sie können mit Ihrem Tag zufriedener werden. Gestalten Sie ihn so, dass darin Platz für Ihre Gesundheit ist.

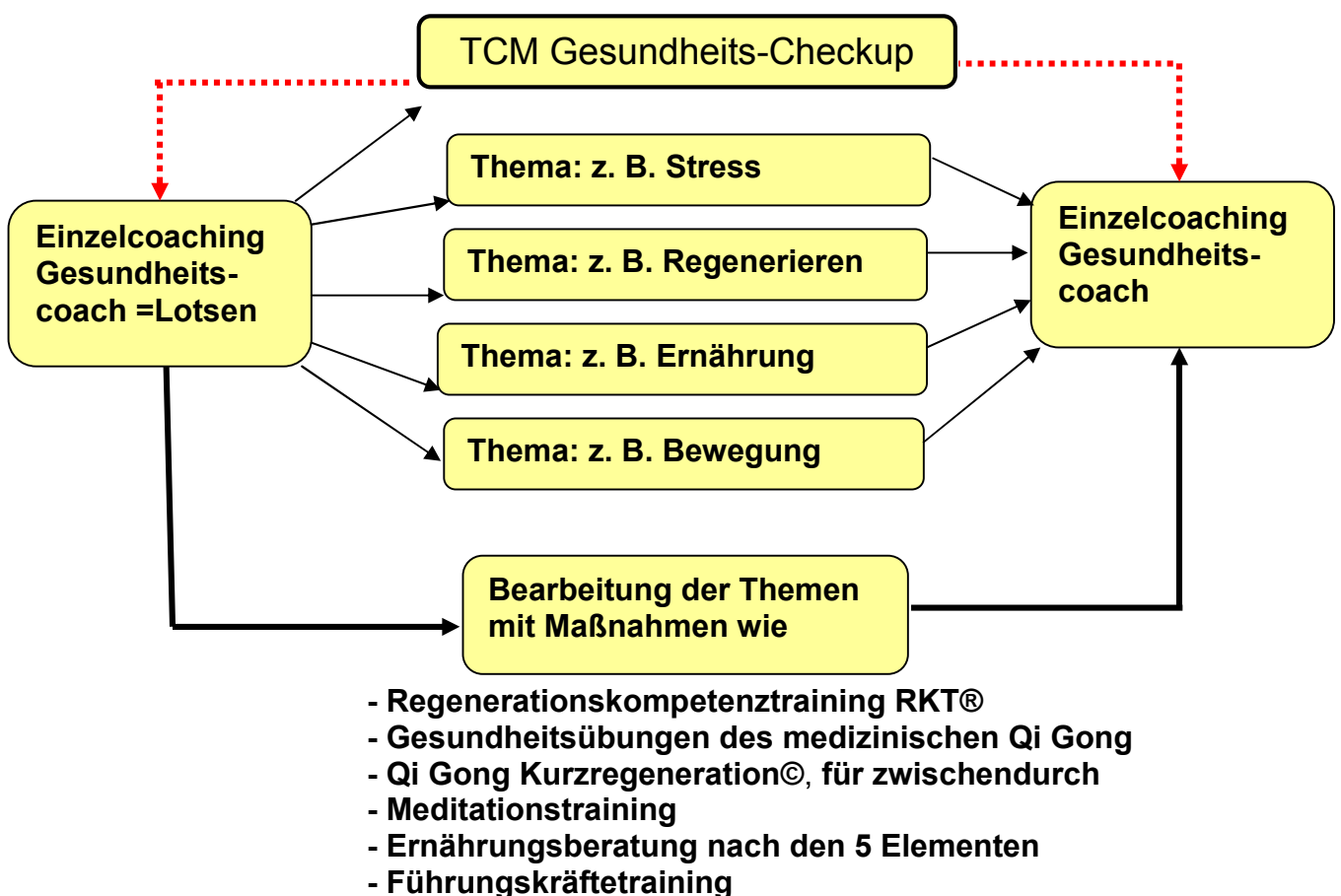
Uns geht es ganzheitlich um die Frage: Wie erreichen Sie eine Balance in allen Lebensbereichen?

Netzwerk Gesundheit



Gesundheits-Coaching fokussiert auf die Themen der Gesunderhaltung, die Gesundheitsorientierung von Lebens- und Arbeitsstil. Es umfasst die „klassischen“ Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung ebenso wie die Stressbewältigung, die Frage von Sinnhaftigkeit und die Lebensbalancen bis hin zu den Fragen der Gesunderhaltung durch das eigene Verhalten.

Ausgehend davon, dass jeder Mensch ein reichhaltiges Repertoire an Fähigkeiten zur Bewältigung seiner so genannten "Probleme" hat, wird Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz gelegt, der u.a. Ernährung, Bewegung, mentale Stärke und einen energetischen Ausgleich berücksichtigt. Unser Gesundheits-Coaching, verstanden als Einzelberatung, passt sich Ihrer individuellen Konstitution und Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen, mit ihrer Biografie und den Zukunftsvorstellungen, Ihre beruflichen wie privaten Herausforderungen zu meistern, an. Der Gesundheits-Checkup auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Grundlage für die individuelle Kombination der Maßnahmen.



„Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei“ (Chinesisches Sprichwort)