



Privat

Bringen Sie Selbstsicherheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit in Ihr Leben

Sie wünschen sich etwas mehr Lebensfreude und Zuversicht als Grundgefühl? Vielleicht möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren und mit größerer Leichtigkeit unterwegs sein? Oder Sie denken, „Da geht noch mehr!“, kommen aber nicht richtig „in die Gänge“?

Mein Coaching mit Bewegung für Körper und Seele holt Sie da ab, wo Sie gerade stehen, und setzt bei jedem Thema an. Ich freue mich, Sie persönlich kennen zu lernen und Sie bei Ihrer persönlichen Entwicklung behutsam, humorvoll und ideenreich zu begleiten.

Wünsche und Ziele für unsere gemeinsame Arbeit sind z.B.:

- Persönliche Entwicklung und Selbstreflexion
- Vitalität und Lebendigkeit
- Bewegung und Gewichtsreduktion
- Glaube und Kreativität
- Lebensfreude und Authentizität
- Sicherheit und Stärke – auch in Konflikten
- Leichtigkeit und Freiheit
- Liebe und inneren Frieden finden
- Tragfähige Beziehungen zu Menschen aufbauen
- „Genugsein“- Leben aus vollem Herzen
- Verbale oder körperliche Gewalt überwinden
- Verletzlichkeit zeigen und Vertrauen gewinnen
- Unerwünschte Verhaltensmuster verändern
- Emotionale oder mentale Blockaden knacken
- Ziele erreichen, Reserven mobilisieren
- Verbesserung der Kommunikation

Meine Kunden im privaten Kontext sind z.B.:

- Erwachsene Menschen jeden Alters und Geschlechts
- Kinder und Jugendliche
- Frauen und Mädchen
- Ältere Menschen
- Gruppen verschiedener Größe
- Einrichtungen mit Bewegungsangeboten für Privatleute
- Träger öffentlicher Projekte