



## 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
- Verletzlichkeit zeigen und Vertrauen erfahren
- Verhaltensmuster verändern
- Emotionale oder mentale Blockaden lösen
- 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

### Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

[Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung](#)

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0157-896 413 66

[www.sylvia-de-rosa.de](http://www.sylvia-de-rosa.de)