EIN LEBEN IM SCHLEUDERGANG?

Du leidest unter Schmerzen und Verspannungen? Das hat meist nicht nur körperliche Ursachen. Oft spielt die mentale Verfassung eine große Rolle. Sorgen und Stress verstärken körperliche Symptome.

Konflikte oder eine hohe Arbeitsbelastung können Körperschmerzen stark beeinflussen. Wenn Du ständig unter Stress und Leistungsdruck stehst, oft unzufrieden oder unglücklich bist, verspannt sich Dein Körper. Und dauerhafte Verspannungen führen zu Schmerzen.

Ein individuelles Coaching kann Abhilfe schaffen und komplettiert die rein symptombezogene Behandlung.

VIDEMUS

SCHALT EINEN GANG RUNTER – IM SYSTEMISCH INTEGRATIVEN COACHING

Systemisch Integratives Coaching hilft, körperliche Symptome und Verspannungen aufzulösen und dabei

- Selbstfürsorge und Wohlbefinden zu fördern
- Eigene Verhaltensmuster zu erkennen
- Beziehungsfragen zu klären oder innere und äußere Konflikte zu bearbeiten

Dich erwarten ein- bis eineinhalbstündige Coachingsequenzen

- Wir sprechen über das, was Dich aktuell bewegt
- Wir erkunden zusammen verschiedene Sichtweisen und finden Lösungen
- Den Fokus legen wir dabei auf Deine eigenen Stärken und Kompetenzen
- Gemeinsam betrachten wir mögliche Auswirkungen auf Deinen Körper
- Du erkennst und reflektierst dabei Dein eigenes Handeln und Erleben

Vereinbare gerne ein persönliches Kennenlernen.

VIDEMUS

+49 (0)163 3310674
kontakt@videmus-beratung.com
www.videmus-beratung.com