

Vitalcoaching – Gesundheit hoch drei

Unkompliziert gesünder leben und arbeiten.
Ein Coaching zur Stärkung Ihrer persönlichen
Gesundheitskompetenz.



***Lasst uns
leuchten!***

*Wissenschaftlich
fundierte Impulse
zur Steigerung
von Leistung und
Gesundheit*

Vitalcoaching ist ein unkompliziertes und alltagstaugliches Programm für einen gesünderen Lebensstil. Es hilft Ihnen sich zu nachhaltig zu motivieren, sich gesund zu ernähren, ausgiebig zu bewegen und optimal zu entspannen. Dabei geht es weder um eine Null-Diät noch um olympiaverdächtige sportliche Höchstleistungen. Vielmehr erreichen wir mit der Balancierung der drei Elemente Ernährung – Bewegung – Entspannung ein ausgeglichenes Körperbewusstsein und

einen stressfreien (Arbeits-) Alltag. Vitalcoaching ist der ‚Missing Link‘ zwischen der Gesundheitsorientierung und der tatsächlichen Umsetzung

Inhalte

- Selbstverantwortung in Gesundheitsfragen
- Gesundheit und Zeitmanagement
- Gesund arbeiten
- Besser Essen
- Mehr Bewegen
- Aktiv Entspannen
- Transfer in den individuellen Alltag

Ihr Nutzen

- Sie gewinnen Kenntnisse, wie sie unkompliziert gesünder leben
- Sie beugen vor durch die Aktivierung ihrer persönlichen Ressourcen
- Sie gewinnen an Lebens- und Arbeitsqualität
- Sie leben gesünder, bewusster und stressfreier

Methoden

Gruppencoaching auf der Basis systemischer Methoden

Methoden-Mix mit Gruppen- und Einzelübungen

- "machen" und nicht nur zuhören
- gemeinsam Resultate erzielen, ohne diktierte Fast-Food-Lösungen
- mit allen Sinnen in einer positiven Lernumgebung lernen.

Zielgruppe

- Menschen, die stärker auf ein gesundes Leben achten möchten
- Menschen, die Dysbalancen ausgleichen und aktiv vorbeugen möchten
- Menschen, die einfach mal etwas für sich tun möchten