

Präventions-Coaching

Dein Weg zu Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden

Mit gezieltem Stressmanagement, Mentalcoaching und Resilienztraining helfe ich dir, innere Stärke zu entwickeln und Herausforderungen gelassen zu begegnen.

Entdecke, wie du durch bewährte Methoden und individuelle Betreuung dein Leben nachhaltig positiv verändern kannst.

MACH DEN ERSTEN SCHRITT



Let's talk about ...

- **Resilienz – Was ist das und wie wertvoll kann es für mich sein?**
Termin: Donnerstag, 10. Oktober 2024, 19:00-20:30 Uhr
- **Stress – Wir haben was gegen Stress!
Was können wir präventiv gegen Stress und Burnout tun?**
Termin: Donnerstag, 17. Oktober, 19:00 – 20:30 Uhr
- **Offboarding – Der nächste Karriereschritt – die Rente, und nun?**
Termin: Donnerstag, 24. Oktober 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
- **Wechseljahre - Wie kann ich meine mentale und körperliche Gesundheit stärken?**
Termin: Donnerstag, 07. November 2024, 19:00-20:30 Uhr
- **Frauenpower – Nach der Babypause zurück in den Beruf**
Termin: Donnerstag, 14. November 2024, 19:00 – 20:30 Uhr
- **Coffee & Talk für Frauen ab 60+ - Wie halte ich mich mental und körperlich fit?**
Termine: Donnerstag, 10. Oktober und 07. November 2024 jeweils von 09:30 – 11:00 Uhr

Jeder Termin beinhaltet einen Impulsvortrag, Getränk und einen kleinen Snack
max. 12 Teilnehmer

Teilnahmegebühr: 17,50 €

Anmeldung bitte per E-Mail, WhatsApp oder per Telefon.

Ich freue mich auf Euch und auf den gemeinsamen und spannenden Austausch.

