



BALANCEMANAGEMENT

Sie möchten wieder ins Gleichgewicht kommen?

Und Sie stellen sich die Frage:
Wie geht das?

Hierzu biete ich Ihnen

- Reflexion Ihrer eigenen Werte, Ihrer Person und des Umfeldes
- Definitionsfindung Ihrer individuellen Lebensqualität
- Erarbeitung angestrebter, ausgleichend wirkender Veränderungen mit konkreten Umsetzungsschritten
- Unterstützung durch individuelle Yogaübungen, um die Kraft für Veränderungen frei zu setzen

Durchführung

Erstgespräch zum persönlichen Kennenlernen und zur Klärung von Zeit, Dauer und Ort des Coaching Auftrages

Zeiteinheit

pro Termin 2-3 Stunden

Dauer

abhängig vom definierten Ziel

Werkzeuge (Beispiele)

Brainstorming
Visualisierung am Flipchart
Rollenspiele
Johari Fenster
Inneres Team
Feed Back
Auftragskarussell
Adlerhorst



*Mudra
(=Handhaltung) zur
begleitenden Klärung der
persönlichen Perspektiven*