



VITALITÄTSMANAGEMENT

Sie möchten wieder leistungsfähiger werden?
Sie wollen ihre Lebensqualität verbessern?
Und Sie stellen sich die Frage:
Wie geht das?



*Mudra
(=Handhaltung) zur
Erlangung
außerordentlicher Kraft*

Hierzu biete ich Ihnen

- Analyse der Veränderungswünsche
- Trainieren von Atemtechniken zur persönlichen Energielenkung im Alltag
- Erlernen verschiedener, Energieressourcen steigernder Yogaübungen im Alltag
- Zusammenstellung eines individuellen Yogasets
- Meditationen zur Erhöhung der eigenen Effektivität
- Pausenmanagement
- Reflexion von Ernährungsgewohnheiten
- Schlafvorbereitung

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
Wertimagination
Johari Fenster
Inneres Team
Feed Back
Adlerhorst