

Coaching in Bewegung vor oder nach:

- einem herausfordernden Bürotag
- einem langen Messtag
- einem schwierigen Gespräch

... wenn Sie:

- einfach Ihren Kopf frei bekommen wollen
- sich gedanklich im Kreis drehen

Coaching in Bewegung bietet Ihnen eine äußerst wirksame Methode, Freiräume zurück zu gewinnen. Sie verlassen – im wahrsten Sinne des Wortes – Ihren Standpunkt. Ein neuer Blick auf die Dinge entsteht.

Coaching in Bewegung

Setzen Sie sich mit mir in Bewegung, ganz nach Ihrem Wunsch entweder beim Laufen, Walken oder Gehen. Ich unterstütze Sie als systemischer Coach und lizenzierte Fitness-Trainerin darin, dass Sie sich wieder mit frischem Elan Ihren Aufgaben widmen können.



Christiane Theis
Coaching in Bewegung

Coaching

- aktiviert Entschlossenheit und Selbstbewusstsein
- erweitert Ihren Handlungsspielraum
- verbessert Ihre Selbstmanagementfähigkeit
- fördert Ihre innere Stabilität, unabhängig von äußeren Umständen
- steigert Ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit



Bewegung

- sorgt für innere Ausgeglichenheit und Glücksgefühle
- erhöht Ihr Konzentrationsvermögen und Ihre Kreativität
- aktiviert Ihren Energiefluss und Stoffwechsel
- fördert Ihr Leistungsvermögen und Ihre Motivation
- lässt Ihren Stresspegel sinken

Coaching in Bewegung



Was liegt näher, als Coaching und Bewegung zu kombinieren?

www.christianetheis.de
Telefon: 0211-404848