



Gesundheitscoaching Margarete Schmidt

- Wer möchte nicht den Herausforderungen des Alltags besser Stand halten können?
- Wenn die Balance aus den Fugen gerät, ist es richtig und wichtig, sich externe Unterstützung zu holen.

In dem Coaching zeigen klärende Gespräche Ihnen Optionen, wie Sie viele Situationen wieder besser meistern können.

Im Coaching ist der Blick über das Problem hinaus möglich, Lösungen und Alternativen werden sichtbar. Damit gelingt es, wieder handlungsfähig zu werden.

Praktische Elemente wie Entspannungsübungen gehören auf Wunsch mit dazu.

Erkennen Sie Ihre Ressourcen und Fähigkeiten für einen gesunden Umgang mit Problemen und gewinnen Sie Ihre Lebensfreude zurück.

Die Beratung findet in Einzelgesprächen statt und kann zeitlich individuell abgestimmt werden.

Erstkontakt über die VHS Wiesental,
Telefon 07622/6739-180

E-Mail: schopfheim@vhs-wiesental.de