

## Detailinfo

# Stress- und Burnout Einzelcoaching

## Programmablauf

Deine aktuellen Herausforderungen und Stressfaktoren  
Deine persönlichen Ziele, Wünsche und Erwartungen  
Erste Ansätze, wie dich das Coaching gezielt unterstützen kann

### Individuelle Planung und Zielsetzung

Dein Coaching ist so individuell wie du selbst. Deshalb legen wir gemeinsam fest:

Je nach Situation können Themen wie Achtsamkeit, Stressbewältigungstechniken, mentale Selbstfürsorge oder der Aufbau neuer Denk- und Handlungsmuster im Fokus stehen.

Das Coaching bleibt dynamisch und anpassungsfähig:

Änderungen in der Lebenssituation oder im persönlichen Bedarf können jederzeit berücksichtigt werden. Terminanzahl, Inhalte und Tempo lassen sich flexibel gestalten – so, wie es gerade am besten für dich passt.

Ziel ist es, dich auf deinem Weg zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Gelassenheit professionell zu begleiten – mit Raum für deine Entwicklung und mit Techniken, die im Alltag wirklich wirken.

**Technik:**

**Kondition:**

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren