

Detailinfo

Stress- und Burnout Einzelcoaching

Programmablauf

Dein persönlicher Weg zu mehr Ruhe und Klarheit

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
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer
Höhenangst-Training
Fit für die nächste Tour
Schneeschuhtouren