



1:1 COACHING KREATIVE ENTSPANNUNG

In unserer heutigen Welt sind viele Menschen ständigem Stress ausgesetzt. Dieser anhaltende Stress hat negative Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche. Es kann zu Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen und sogar Depressionen oder Burnout führen. Um den modernen Stress zu bewältigen, können gezielte Entspannungsübungen für Körper und Geist helfen. Durch verschiedene Entspannungstechniken können wir wieder Ruhe und Gelassenheit finden.

WWW.ARTSISTERS.DE

KREATIVE ENTSPANNUNG

INHALTE DES COACHINGS

Ich als Entspannungscoach unterstütze dich, wenn du besonders stressanfällig bist und erarbeite mit dir Sofortmaßnahmen zur Stressbewältigung.

Wir besprechen:

- Was ist Stress und wie äußert er sich?
 - Welcher Stresstyp bist du?
 - Analyse deiner Stresssituation.
 - Welches sind deine Stressoren?
 - Wie könnte dein Stressmanagement aussehen?
 - Wie kannst du Stresskompetenzen entwickeln?
 - Checkliste: Stressbewältigung
-
- Grundelemente und Ebenen der Entspannung
 - Kurzfristige und langfristige Techniken. Was kannst du für dich umsetzen?
 - Was ist "Meditative Malerei"





KREATIVE ENTSPANNUNG

PREISE & BONUS

Session 1 (60 Minuten, in Präsenz oder via Zoom)

- Einführung in das Thema "Stress"
 - Analyse deiner Stresssituation
 - Erarbeitung deiner Bewältigungsstrategien
- + Kreativteil "Meditative Malerei"

Session 2 (60 Minuten, in Präsenz oder via Zoom)

- Einführung in das Thema "Entspannung"
 - Besprechung passender Entspannungstechniken
- + Kreativteil "Meditative Malerei"

Preis pro Session: 79 Euro (exkl. Anreise),

Bundle S1 + S2: 118 Euro (Spare 40 Euro)

Du erhältst zu den Sessions zusätzliches Material, mit dem du auch nach dem Coaching weiter arbeiten kannst:

- PDF-Download "Stress -Bedeutung und Bewältigungsansätze"
- PDF-Download "Entspannung - Grundlagen und Techniken"
- PDF-Download "Meditative Malerei"

Ziel ist es...

- Impulse für neue Sicht- und Verhaltensweisen zu gewinnen
- deine Fähigkeit zurück zu erlangen, zu entspannen und für einen Moment innehalten zu können





KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH

Buche dir gerne auf der Webseite www.artsisters.de ein 15 -minütiges Gespräch, in dem wir uns schon mal kennenlernen können und gemeinsam schauen, ob mein Coaching das richtige für dich ist. Oder schreibe mir eine Mail an: artsisters@gmx.de
Notze gerne diese Vorlage für deine Fragen.

Notizen:



GEMEINSAM ZU WENIGER
STRESS UND MEHR
ENTSPANNUNG &
KREATIVITÄT IM ALLTAG

Anja Eckstein
Entspannungs- & Kreativtrainerin

Weitere Informationen und Kurse unter:
www.artsisters.de

Kontakt: Tel.: 0173/6136122
Mail: artsisters@gmx.de