

Neujahrsspecial

„Gute Vorsätze zum Erfolg führen!“



„Mehr Sport treiben!“



„Gesünder essen!“



„Stressfreier leben!“



„Weniger Rauchen!“



„Endlich abnehmen“

Sie kennen diese oder ähnliche gute Vorsätze? Jedes Neujahr das Selbe. Das Jahr beginnt mit guten Vorsätzen, die Sie dann bis max. zur Faschingszeit durchhalten, aber leider nie auf Dauer.

Woran liegt das? Warum können Sie den eigenen Schweinehund nicht auf Dauer besiegen?

Warum hält die erste Euphorie immer nur ein paar Wochen, obwohl Sie doch spüren, dass Sie sich mit der Einhaltung der guten Vorsätze wirklich Gutes tun?



Zum Einstieg den Workshop:

Vom guten Vorsatz zum Erfolg

Sie erarbeiten in diesem Workshop Ihr persönliches Ziel und entwickeln Ihr ganz eigenes Gesundheitsprojekt für das Jahr 2010. Individuell, zielorientiert, an ihre persönlichen Lebensverhältnisse angepasst und realistisch. Dauer: 3 Stunden , Termin: Ende Januar

Zur Begleitung die offene Gruppe:

Coaching in Bewegung



Sie spüren erste Widerstände, die Motivation lässt nach, Sie sind schon am Aufgeben? In diesem Gruppenkurs bauen wir uns gegenseitig mit einfachen Coaching-interventionen auf. Wir tanken Kraft, lösen Blockaden und motivieren uns. Damit der Vorsatz Gewohnheit wird und damit ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Lebens. Die Freie Natur und frische Luft geben uns den Raum dazu. Dauer: 1,5 Stunden, Termin: 14 tägig (abwechselnd 1x abends , 1x Wochenende)