

Wie bleibst du gesund, Coach?

Als Coach sind Sie selbst Ihr wichtigstes Werkzeug! Sie sind präsent, gehen in Kontakt, nehmen Stimmungen wahr und teilen Beobachtungen. Damit Sie all dies leisten können, muss es Ihnen selber gut gehen. Doch wie viel tun Sie dafür, dass das so ist und bleibt?



Oft schlafen Sie in Hotelbetten und essen in Restaurants. Beim Reisen sind Sie schlechter Luft und Klimaanlage ausgesetzt. Enge Terminvorgaben provozieren Druck und Hetze. Wie halten Sie bei alledem Ihren Körper fit und gesund? Wie bleiben Sie in einer entspannten Grundhaltung? Wie schaffen Sie es, auch in stressigen Situationen bei sich zu bleiben? Wie können Sie Ihrem "Lebensgefährten", Ihrem Körper, eine Stütze sein und Ihren anspruchsvollen Alltag mit Kraft und Freude gestalten?

Karola Rüttiger ist seit über 18 Jahren im Berater-Business tätig und hat über all die Jahre zur Gesundheits- und Ernährungsexpertin entwickelt. In diesem CoachingHapp öffnet sie ihr Werkzeugkästchen.

CoachingHapp-Inhalte

- Was heißt eigentlich Gesundheit?
- Warnsignale erkennen
- Gesundes Verhalten zur Gewohnheit machen
- Entgiftung - Ernährung - Anwendungen
- Achtsamkeit - Rhythmus - Bewegung

Ziel

Der Workshop will mehr Bewusstheit für die eigene Gesundheit schaffen und praktische, im Alltag leicht umsetzbare Tipps liefern.

Leitung

Karola Rüttiger, Beraterin, Coach, Trainerin, Schwerpunkte: Leadership, Ganzheitliche Gesundheit.
https://www.xing.com/profile/Karola_Ruettiger

Leistungen / Methodik

Input, Diskussion, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, prakt. Übungen

Zielgruppe

Coachs, Berater, Trainer, Führungskräfte, Geschäftsführer

Investition

€ 220,00 Euro zzgl. 19% MwSt., inkl. Getränke



Termin

09.05.2016, 9:30 – 16:30 Uhr. Häppchen ab 9:00 Uhr

Ort

Mia Raum für Begegnung, Steinkirchnerstr. 27, 81475 München

Buchung

Xing oder direkt per Mail: appetit@coachinghapps.de

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und Empfehlung.


 

Barbara Schlagenhaut

Katrin Fehlau

089 74 88 97 97

089 15 70 46 57

CoachingHapps  sind leicht verdauliche, erlebnisreiche Bild-ungshäppchen und inspirierende Happenings für achtsame und kreative Coachs*, denen Selbstfürsorge und erfüllende Kontakte wichtig sind und die sich mit allen Sinnen, voller Elan einbringen wollen. Mindestens drei Mal jährlich, in 1,5 Stunden bis 1,5 Tagen können Theorien, Methoden, Einsichten, Hypothesen gekostet, erfahren und überprüft werden.

* EntwicklungsbegleiterInnen von Menschen und Organisationen, allen voran Coachs und BeraterInnen.