



WIE LANGE TRÄUMST DU SCHON DAVON?

- ✓ **DEIN GEWICHT ZU REDUZIEREN?**
- ✓ **DICH MEHR ZU BEWEGEN?**
- ✓ **MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?**
- ✓ **MEHR ZEIT FÜR DICH & FAMILIE ZU HABEN?**

So erreichst Du endlich Dein Ziel:

Vereinbare ein kostenloses, unverbindliches
Kennenlern-Gespräch, als ersten Schritt dazu!

Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme:
Sonja Fahrer 079/703 15 92

www.coaching4relax.ch

Was ist ein Coaching?

Wie verändere ich Situationen, die mich belasten, wie zu viel Gewicht, zu wenig Bewegung, Rauchen oder zu wenig Zeit, um alles unter einen Hut zu bringen?

Coaching ist freilassend und selbstverantwortlich: Der Coach geht davon aus, dass er NICHT weiss, was für den Coachee das Beste ist, sondern nur dieser selbst bereits alle Lösungen in sich trägt. Es ist eine Reise, auf welcher der Coaching-Nehmende (Coachee) die Reisekarte in der Hand hat und der Coach die Taschenlampe hält, um mit den richtigen Fragen auf die Karte zu zünden. So werden passende Lösungen sichtbar, welche mit eigenen Ressourcen im Reisekoffer motiviert und mit Erfolg umgesetzt werden können.

2-3 Stunden Coaching reichen oft aus, um 1 Thema im Coaching-Prozess zu erarbeiten.

Vorab findet ein 1 stündiges Kennenlernen statt. Dieses ist **kostenlos und unverbindlich**. Die Chemie muss stimmen, um ein erfolgreiches Coaching zu bekommen!

Ablauf:

- Termin für ein Kennenlern-Gespräch vereinbaren
- Coaching Termin vereinbaren und Art wählen, ob online oder in Bewegung auf einem Spaziergang in der Natur oder in Praxis-Raum in Deiner Nähe.

Zu meiner Person: Sonja Fahrner, 49j. wohnhaft im Kanton Bern, Zertifizierter Integral-Coach ICI, praktizierend seit 2016
Praktizierende Fachfrau für Entspannungs-Methoden und Körperarbeit seit 2016

Was mich motiviert: Menschen dabei zu unterstützen, ihr ganzes Potenzial zu nützen und ein selbstbestimmtes Leben zu geniessen.