

Erreichen Sie mehr Klarheit, innere Ruhe und Freude

Die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel stellen viele Menschen vor grosse Herausforderungen: vom geschäftigen Treiben und Vorbereitungen für das Fest der Liebe und Sylvester geht es nahtlos über in das so genannte Januarloch.

Wo sind nach wenigen Wochen im neuen Jahr die guten Vorsätze geblieben? Die paar Stunden Ruhe, welche an sich im Dezember gewünscht hätte, sind jetzt zu viel vorhanden. Und das Wetter trägt auch oft gleich noch seinen Teil zur eher gedämpften Stimmung bei. Die Ausgeglichenheit fehlt im Leben von vielen Menschen und die Zeit über das Jahresende zeigt das deutlich im Aussen wie im Innen auf.

In den Medien und dem Umfeld wird uns immer wieder gesagt, was wir alles für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun könn(t)en. Und trotzdem kennen die Meisten das Gefühl des Hamsterrads und die Selbstvorwürfe, wenn man mal wieder zu wenig zu sich selbst geschaut hat. Ratschläge aus dem Umfeld sind gut gemeint, erweisen sich für den Empfänger aber oft als nicht passend.



Aussenansicht der Hauptstrasse 59



Nicole Bruder in ihrem Coaching Raum in Möhlin

Möchten Sie einen Schritt aus immer wiederkehrenden Verhaltensweisen wagen? Ein Coach unterstützt seinen Klienten dabei, den Ursachen auf den Grund zu gehen und Veränderungen herbeizuführen – sei es im Privatleben oder im beruflichen Umfeld. Die Menschen neigen dazu, immer auf demselben Weg die Herausforderungen anzugehen. Wenn das nicht erfolgreich ist, hilft meistens eine andere Perspektive, welche der Coach als neutrale, ausserstehende Person geben kann. Dabei vertraut er darauf, dass sein Klient die Lösung bereits kennt, aber den Zugang momentan selber nicht findet. Warten Sie nicht, bis Ihnen das Wasser gefühlt oder wirklich bis zum Hals steht. Seien Sie es sich selbst wert und gehen Sie vorausschauend Ihren Weg.

Coaching eignet sich nicht nur für Erwachsene, sondern kann auch Kinder in ihrer Entwicklung stärken. Die einzige

Voraussetzung ist, dass der Klient sich eine Veränderung wünscht und aktiv etwas dafür tun möchte.

Und falls Sie doch schon mitten im Trubel sind und nicht mehr wissen wo vorne und hinten ist, dann gönnen Sie sich Entspannung bei einer energetischen Körperbehandlung. Sie führt zu Erholung und mobilisiert neue Energie. Ausserdem aktiviert sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und Geistes.

Schauen Sie gut zu sich und Ihren Liebsten!



Ich begleite dich auf deinem Weg

dein Weg Coaching
Hauptstrasse 59
4313 Möhlin
079 676 42 43
nicole@deinweg-coaching.ch