

Gesundheits- und Ernährungscoaching

Das können Sie mit einem individuellen Gesundheits- / Ernährungscoaching erreichen:

- individuell Ernährungsberatung bei sämtlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie Lactose-, Fructose- oder Glutenintoleranz
- sinnerfüllende Lebens- und Gesundheitsziele definieren
- zur Ruhe kommen und entspannen
- mit Stresssituationen gut umgehen, Stressfallen erkennen und auflösen
- Burnout Signale rechtzeitig erkennen
- Spaß an Bewegung (wieder) entdecken
- Lebenslust statt Essensfrust durch ein gesundes, für sie passendes Essverhalten
- Vital älter werden
- ein starkes gesundes Auftreten gewinnen

Ich freue mich auf ein erstes unverbindliches Kennenlernen im Gespräch.

Kosten:

Der weitere Zeitbedarf richtet sich nach ihren individuellen Bedürfnissen.

1 Coaching Einheit a 60 Minuten, Euro 100 ,–

Oder verschenken sie Gesundheit. Genuss und Lebensfreude.

Gutscheine als Geschenk für Freunde, Bekannte, Kunden

Ich biete für das Gesundheits- und Ernährungscoaching sowie mein Kursprogramm Gutscheine an.

Die Gutscheine werden individuell erstellt und können auf Anfrage bestellt werden.