






Was bringt mir ganzheitliches Gesundheitscoaching?

 Mehr Leistungsfähigkeit, Lebensqualität & Attraktivität
60 % Ihrer Gesundheit sind abhängig vom eigenen Verhalten. Durch mehr Wissen und eine gesündere Lebenseinstellung erhöht sich Ihre Lebensqualität. Sie sind gelassener und körperliche, geistige und seelische Fitness verbessern sich. Am Arbeitsplatz und im Privatleben sind Sie ein begehrter Partner.

 Mehr Motivation
Mit gesteigertem Wohlbefinden erweitert sich Ihre Fähigkeit im Umgang mit Herausforderungen des Alltags. Da Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und schnell sehen, dass Ihr Einsatz sich lohnt, behalten Sie die neuen Gewohnheiten bei.

 Mehr Vorbild
Als Vorgesetzter oder Führungskraft "in Balance" tragen Sie wesentlich zu einem positiven Arbeitsklima und einer hohen Arbeitsmoral bei. Ansteckend für Ihre Mitarbeiter.

Die 72-Stunden Regel:

Wenn man sich etwas vornimmt und innerhalb von 72 Stunden mit der Umsetzung beginnt, ist die Wahrscheinlichkeit am größten, dabei Erfolg zu haben.

Rufen Sie an und starten Sie jetzt damit, Ihrem Wohlbefinden Priorität 1 zu geben!



Dr. phil und Heilpraktikerin
Cornelia Renate Gottwald

von Eichendorff Ring 10a
D-84405 Dorfen
Tel. 0049-(0)-8081-9158
Fax 0049-(0)-8081-9159
info@best-in-balance.de
www.best-in-balance.de





Welche Themen kann Gesundheitscoaching beinhalten?

- Bewusstsein und Empowerment**
Die Bedürfnisse des eigenen Körpers wieder wahrnehmen können. Persönliche Schwachstellen kennen und wissen, was bei Beschwerden zu tun ist.
- Bewegung**
Methoden, die zu Ihrem Lebensstil und Ihrem Terminkalender passen.
- Ernährung**
Essgewohnheiten, die straffen Tagesplänen und Dienstreisen nicht im Wege stehen. Genuss inbegriffen!
- Stressvermeidung und Entspannung**
Selbstorganisation, die Stress gar nicht erst aufkommen lässt. Gelassenheit in Belastungssituationen. Schnelle Entspannung und tiefer, erholsamer Schlaf.



Wohlfühlen managen

Zunächst analysieren wir die Faktoren, die zu Ihrem aktuellen gesundheitlichen und energetischen Status geführt haben (Blutbild, Energiecheck, Lebensstilanalyse).

Gemeinsam definieren wir, wie Ihre persönliche Idee von Wohlbefinden konkret aussieht.

Anschließend stelle ich Ihnen Wege vor, wie Sie unter Einbeziehung Ihres individuellen Lebensstils und Ihrer natürlichen Selbstheilungskräfte Ihre Idee von Wohlbefinden verwirklichen

- ganzheitlich
- dauerhaft
- nebenwirkungsfrei

Sie tun, was Sie können:

Entscheiden und handeln!



HP Cornelia Renate Gotwald
Ganzheitlicher Gesundheitscoach

Bin ich für Sie "die Richtige"?

Nachdem ich selbst über zehn Jahre eine Weiterbildungseinrichtung für Erwachsene geleitet habe und als Beraterin und Trainerin für verschiedene Firmen tätig war, kenne ich den beruflichen Alltag von Führungskräften sehr gut.

Auch an mir konnte feststellen, wie berufliches Engagement an den eigenen Kräften zehrt, körperliche und seelische Beschwerden hervorruft und wie ein Ungleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben entsteht. Dass man selbst aktiv für sein Wohlbefinden viel tun kann, durfte ich während meiner Ausbildung in ganzheitlicher Medizin (Heilpraktikerin) erfahren.

Die ganzheitliche Medizin betrachtet den Menschen als funktionelle Einheit aus Körper, Geist und Seele. Krankheitssymptome sind Ausdruck eines Ungleichgewichts. Kommen Körper, Geist und Seele wieder in Balance, verschwinden Symptome oft wie von selbst.