

Besuchen Sie mich doch auf meiner Homepage www.bewusstgstrein.at oder auf Facebook @5-Elemente-Coaching und informieren Sie sich über Aktuelles, spezielle Angebote und Kombipakete.



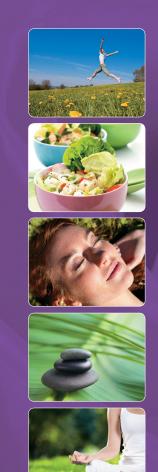
Einzel- & Gruppenbetreuung, Seminare, Vorträge ndividuelle Angebote für Unternehmen & Schulen Betriebliche Gesundheitsförderung

Burnout-Präventionscoaching

Geschenkgutscheine

Mag. Tanja Gstrein-Schöffthaler Zert. Burnout-Präventionscoach

6460 Imst · Majötz 2
Tel. 0650 377 4323
tanja@bewusstgstrein.at
www.bewusstgstrein.at
facebook: @5-Elemente-Coaching



»Man kann den Menschen nichts beibringen - man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.« (Galileo Galilei)



Bewegung Ernährung Entspannung Kinesiologie Mentaltraining











Bewusst SEIN, bewusst LEBEN - es gibt viele Bereiche des Alltags, die durch effektive Veränderungen das Leben leichter, angenehmer und bewusster leben lassen. Mit meinem 5-Elemente-Coaching biete ich Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz, Ihr eigenes Bewusstsein für ein gesünderes, vitaleres und stressfreieres Leben zu entwickeln. Als Coach helfe ich Ihnen auch, durch eine individuelle Kombination der 5 Elemente, sich lösungs- und wirkungsorientiert zu verändern und bringe Ihnen die nötigen Werkzeuge bei, die Sie dabei in Ihrem Alltag unterstützen.

% bewegung

Den Körper wahrnehmen, sich lebendig, wach und fit fühlen. Sich selbst im Spiegel sehen und mögen, was man sieht. Die eigene Kraft spüren, ein neues Körper-Feeling entdecken und Spaß an der Mobilität haben. Erfahren Sie an sich selbst, wie es möglich ist, mehr Bewegung ins Leben zu bringen und sich dadurch Gutes zu tun. Ich biete Ihnen Einzel- oder Gruppentraining für

- Mehr Fitness und ein besseres Körperbewusstsein
- Gesundheitsvorsorge, Schmerzlinderung, Burnout-Prävention
- Bodyforming, Problemzonentraining

Sernährung

Ein richtiger und entspannter Umgang mit unserem lebenslangen Begleiter, dem Essen, hilft uns die Gesundheit zu erhalten, neue Energien frei zu setzen, das Wohlfühlgewicht zu erreichen und sich vital im eigenen Körper zu fühlen! Lassen Sie sich über das Thema Ernährung ausführlich und individuell beraten!

- Analyse des Ernährungsverhaltens und der Essgewohnheiten
- Aufbau persönlicher Ernährungskompetenz durch gezielte Aufklärung
- Easy Weight Programm® zum Erreichen und Halten Ihres persönlichen Idealgewichts

sentspannung

Achtsam mit sich selbst umgehen, bedeutet auch Entspannung einzuplanen. Sie hilft uns, unsere innere Ruhe wiederzufinden, zu regenerieren und auch in Stresssituationen das Leben mit mehr Klarheit zu leben. Entwickeln Sie die Kompetenz, gelassener und sicherer im Stress zu sein! Ich helfe Ihnen gerne beim

- Erkennen, Verstehen und Bewältigen von Stress
- Erlernen von Stresslöse- und Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung ...
- Verändern von ungünstigen Alltagsmustern

% kinesiologie

Ins Gleichgewicht kommen – seelisch, geistig und körperlich. Probleme an ihrer Wurzel packen, Blockaden lösen, Selbstheilungskräfte aktivieren und neue Energie tanken, damit das Leben mit Qualität und Lebensfreude gelebt werden kann. Der ganzheitliche Ansatz der Kinesiologie erleichtert

- die Lösung von körperlichen & seelischen Beschwerden durch Ursachenklärung
- Stress- und Angstbewältigung nachhaltig
- den Abbau von Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern & Erwachsenen

** mentaltraining

Erfolgreich Ziele erreichen, indem man sich mit lösungsorientierten Gedanken befasst und die Kraft dieser Gedanken positiv nutzt. Innere Bilder entwickeln, die sich in Taten und schließlich in Realität verwandeln. Spüren Sie die Kraft Ihrer Gedanken durch das

- Erlernen von mentalen Techniken (für Beruf, Sport, Schule ...)
- Verändern von blockierenden Denk- und Verhaltensmustern
- Erkennen & Nutzen von persönlichen Potenzialen

