

re
regio-experts



**Simplify your life –
Work-Life-Balancing**

Einzelcoaching

Information/Anmeldung über:
**Kurmittelhaus Sibyllenbad
Herrn Jürgen Rath
Kurallee 1
95698 Neualbenreuth / OPf.
Telefon +49 (0) 9638 933-103**

Beruf und Familie stellen heutzutage hohe Anforderungen an uns, so dass selbst gut strukturierte Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit stoßen. Dauerhafte Erschöpfung, sowohl emotional, kognitiv als auch physisch ist die Folge, belastet das Immunsystem und führt zwangsläufig zur Reduzierung der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Ziel des persönlichen Coachings ist es durch kreative Methoden Sie bei einer persönlichen Bestandsaufnahme zu begleiten und gemeinsam eine Zielstrategie für Ihren künftigen Lebensstil zu entwickeln. Dabei legen wir Wert darauf, dass Sie Ihre persönlichen Belastungen erkennen, Ressourcen aktivieren, Spielräume entwickeln und mögliche Kraftquellen in Anspruch nehmen. Ziel ist, dass Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse nicht weiter verdrängen und die Wiederherstellung der persönlichen Balance.

Das Einzelcoaching stellt eine gute Ergänzung zum Zusatzangebot der Präventionspauschalen „Einfach und glücklich leben – Sicher und gelassen im Alltag“ des Kurmittelhauses Sibyllenbad dar.

Unser Honorar:

60 EUR/Std. – 3 Std. zum Vorzugspreis von 150 EUR



**Ihr persönlicher
Berater und Coach:**

Emmerich Sattler
Dipl.-Betriebswirt (FH)

Bruckgasse 102, 84489 Burghausen

Telefon (0 86 77) 8 81 84 17

Telefax (0 86 77) 8 81 84 27

E-Mail: info@regio-experts.de

Internet: www.regio-experts.de