



GESUNDHEITSTRAINING

für Frauen

Gabriele Ludek
Health Coaching

Deine Transformation

WERDE DIE FRAU MIT DER DU GERNE LEBST
MACH DICH SELBST GLÜCKLICH

Dein möglicher Ist-Zustand

Du fühlst dich schon lange unwohl. Du hast das Gefühl, nicht dein ganzes Potenzial zu leben. Du fühlst, da geht noch mehr. Aber du weißt nicht was und wie.

- 1 Vielleicht leidest du seit längerem unter einer Erkrankung oder Symptomen? Du hast schon Vieles ausprobiert. Du fühlst dich kraftlos. Dennoch glaubst du an deinen besseren körperlichen und geistigen, seelischen Zustand. Du hast die Sehnsucht, nach "gesund und heil fühlen und werden" noch nicht aufgegeben.

Nach der Teilnahme an meinem Gruppentraining

- 2
 - Hast du deine Vision vor Augen
 - Weißt du ganz genau oder hast eine Idee davon, wo es für dich hingehet
 - Du hast einen ganz konkreten Plan, welche deine nächsten Schritte sind
 - Du weißt, wie du dir nun am besten selbst helfen kannst
 - Du bist die ersten Schritte in dein neues Leben gegangen
 - Du hast ausprobiert wie sich dein neues Leben anfühlt
 - Du übst täglich weitere Schritte in dein gesundes, glückliches Leben

Wie du deine Transformation erreichen kannst

- 3
 - Du erarbeitest deine Vision, dein Ziel, deinen Herzenswunsch
 - Du lernst deinen Körper/deine Körperin kennen und wie du ihr zuhören kannst
 - Du siehst "nach Innen" anstelle, dass du dich im Außen orientierst
 - Unter Anleitung der Expertin und im "Gespräch mit deiner Körperin" erstellst du deinen persönlichen Selbsthilfeplan, deine pers. Schritt-für-Schritt-Anleitung
 - Du übst deine neuen Handlungsschritte täglich ein
 - Du erhältst dafür von mir Unterstützung (Telefon, E-Mail...)

Gabriele Ludek
Health Coaching

Kursinhalte

Gesundheitstraining für Frauen

1

Vorbereitung

Klarheitsgespräch
Vision / Herzenswunsch festlegen

2

Entspannen, Erster Kontakt

Inneren Sicherem Ort finden

3

Körperin kennen lernen

Hören, Sehen, Erfahrbar machen, was die Körperin erzählt
Was braucht die Körperin, damit die Vision sich erfüllen kann

4

Glaubenssätze entdecken

Hinderliche Glaubenssätze verabschieden, loslassen, verwandeln

5

Selbsthilfeplan – Selbstheilungsrezept

Schritt-für-Schritt-Anleitung entwickeln

6

SELBSTHILFEPLAN UMSETZEN

Schritte im Alltag gehen

Neues Handeln im Alltag üben

Gabriele Ludek

Health Coaching