

# Gesundheitscoaching

Tun Sie sich etwas Gutes!



Goldnetz gGmbH



„Ich fühle mich oft gestresst. Meine Gesundheit geht langsam aber sicher den Bach runter. Doch es gelingt mir einfach nicht, den Schalter umzulegen“

Dann lassen Sie uns gemeinsam Ihre **Lebensqualität** verbessern. Wir beginnen in kleinen Schritten und in Ihrem Tempo. Und Sie werden staunen, wie schon kleine Veränderungen für mehr **Wohlbefinden** sorgen können. Unser Gesundheitscoaching hilft Ihnen dabei, Ihre Bedürfnisse wieder besser zu spüren, neue **Energie** zu tanken und gelassener zu werden. Davon profitieren am Ende alle: Als erstes Sie selbst in Privatleben und Beruf, aber auch Ihre Familie und Freunde. **Unser Gesundheitscoaching für mehr Vitalität und Wohlbefinden**

Dauer: 4 Monate, an 2 Tagen in der Woche

**als Gruppenangebot** (11 Teilnehmende):

- Entwicklung von Strategien für mehr körperliche, geistige und emotionale Gesundheit
- Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Stressreduktion
- Positives Denken und gesunde Ernährung für mehr Lebensfreude
- Gesundbleiben in Beruf und Arbeitsalltag

**als Einzelberatung**

- abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und persönliche Situation

Unser Gesundheitscoaching ist über den Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein der Arbeitsagenturen/Jobcenter zu **100% förderbar**.

Wir freuen uns auf Sie!

[www.goldnetz-berlin.de](http://www.goldnetz-berlin.de)

