



8sam Coaching

Für Frauen, die mitten im Leben stehen

Wie gelingt es mir, besser mit Stress umzugehen?

Wie lerne ich, Grenzen zu setzen und «Nein» zu sagen?

Mit welchen Methoden werde ich gelassener und energetischer?

Wie breche ich aus Mustern aus und entwickle neue Routinen?

Falls Du Dir solche Fragen stellst, bist Du bei mir genau richtig! Als systemischer Coach habe ich mich auf folgende Themen spezialisiert:

- Burnout-Prävention / Umgang mit Stress
- Achtsamkeitstraining
- Selbstwert & Selbstfürsorge
- Verbale und non-verbale Kommunikation

Gern unterstütze ich Dich auf Deinem Weg.
Kontaktiere mich, um mehr über 8sam
Personal Coaching zu erfahren. Bis dann!

