

## Prävention - Gesundheitsförderung - nachhaltiges Wohlbefinden

Im Rahmen meiner langjährigen Tätigkeit und umfangreichen Erfahrungen im Beratungs- und Coachingbereich biete ich neben Einzel-Coachings auch Workshops und Vorträge zum Thema Prävention & Gesundheitsförderung an.

Ziele dieser Angebote sind vor allem:

Nachhaltiges Wohlbefinden Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge Entwickeln von Strategien, um mit Stress & (Zeit-)Druck konstruktiv umzugehen

Gesunder Umgang mit Emotionen

Pausenkultur etablieren Entwickeln und stärken der seelischen Widerstandskraft (Resilienz) Integration einfach anwendbarer Achtsamkeits-Methoden in den Alltag Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit

Meine Angebote richten sich an Privatpersonen, Unternehmen, Organisationen und Institutionen und werden individuell an die jeweiligen Anliegen und Zielgruppen angepasst!

Gerne informiere ich Sie in einem persönlichen Gespräch unter +43 (0)676 / 8686 1001.

Veröffentlicht am:

13:13:33 03.01.2022 von *Gabriele Hornung*