

Fit for Life



Das Stressmanagement-Resilienz- Training



Das **Stressmanagement-Resilienz-Training** vermittelt Tools für die heutige Zeit, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern und dabei gelassen und gesund zu bleiben sowie die eigene Balance wieder herzustellen.

Elemente aus dem Achtsamkeitstraining und der Resilienzforschung fließen hier in pragmatischer Weise zusammen. Es ist ein kompaktes Telefontraining mit Impulsen für den Alltag, das jedem dabei helfen kann, ein Stück mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in das eigene Leben zu bringen.

In Kooperation mit *Corrente Beratungsdienste* bietet Eva Knoche ein langjährig erprobtes Telefoncoaching an. Das Telefontraining „Fit for Life“ beinhaltet:

- 6 Telefonsitzungen à 60 Minuten
- Individuelles Coaching am Telefon zu flexiblen Zeiten
- Digitales Handbuch mit Übungen und Hintergrundinformationen. Es braucht keinerlei Vorbereitung, die Unterlagen erschließen sich im Gespräch.
- Optional: Auswertung eines Stress-Tests zur individuellen Stress-Analyse
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im MP3-Format

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches Telefonat für weitere Informationen:
+49 (0)171-7282497 oder info@evaknoche.de