

---

*Sei du selbst die  
Veränderung, die du dir in  
dieser Welt wünschst.*

*Mahatma Gandhi*

---

### In 5 Schritten zum Ziel:

- Analyse der Situation und bestimmen der dazu passenden Unterstützungsmethode
- Negative Denkmuster durch positive Kognitionen ersetzen
- Ressourcen- und Stärkenfokussierung
- Erfolgreiche Auflösung festgefahrener Verhaltensmuster
- Potentialentfaltung

## ANLAUFSTELLE

für Arbeitgeber- u. ArbeitnehmerInnen

**BEI**

**Arbeitssuche  
Überforderung  
Krankschreibung  
Drohendem Stellenverlust  
Problemen im Arbeitsprozess**

**UNTERSTÜTZUNG  
DURCH**

**Klopftherapie  
Intensiv Coaching  
Motivations-Coaching  
Entspannungstechniken  
Körperzentriertes Coaching**

Zwischen den Konsultationen ist das  
Telefon-Coaching **KOSTENLOS.**

**Mobile:** +41 (0)78 901 51 07  
**Website:** [www.coaching-yesyoucan.ch](http://www.coaching-yesyoucan.ch)  
**E-Mail:** [info@coaching-yesyoucan.ch](mailto:info@coaching-yesyoucan.ch)



**Coaching Yes You Can**

**Ihrer Gesundheit zuliebe**

## Tiefenheilung durch Änderung der Gehirnwellenmuster

In der Hauptstruktur des Gehirns ist der Zustand des Hirnfeldes (Hirnaktivität) recht beständig, kann aber manchmal **instabil** und **stetigen Schwankungen** unterworfen sein.

Durch meine Therapie und der angeregten **Vernetzung der linken und rechten Gehirnbereiche**, können zuvor **negativ bewertete Gedanken** anders verarbeitet werden und eine nachhaltige Besserung erreicht werden. So ist es dem Klienten möglich, **Situationen neu aufzufassen**, zu werten und dadurch alte, unerwünschte **Verhaltensmuster** zu durchbrechen.

Jede Veränderung des Körperfeldes durch eine Verletzung, Krankheit, Stress oder andere informationshaltige Ereignisse bringt auch einen Wandel im Hirnfeld mit sich. Um Fortschritte zu erzielen ist es wichtig, ein **Zusammenspiel zwischen dem Körper** und dem **psychogenen Feld** zu erzeugen.

Zum guten Gelingen ist es unabdingbar, dass die Klientin/der Klient willens ist, **an sich zu arbeiten**.

## Energetische Therapie

In der energetischen Therapie benutze ich **Energieheilung** mittels Handauflegen. Gearbeitet wird mit dem körpereigenen Energiefeld, um so die Selbstheilungskräfte in unserem Körper zu unterstützen und blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen. Ist wirksam bei:

- **Schlafstörungen**
- **Angstzuständen**
- **Blockaden**
- **innerer Unruhe**
- **Traumata**
- **Tinnitus**



- **Menstruationsbeschwerden**
- **Raucherentwöhnung**
- **Stress**
- **Migräne**
- **Schmerzen**
- **Ekzemen**
- **Burnout / Depressionen**

## Gesundheitsmassage

Massage ist erholsam, lockert verspannte Muskeln, fördert den Lymphfluss und die Durchblutung und hilft, verklebtes Gewebe zu lösen. Wer gerne etwas zu seinem Wohlbefinden beitragen möchte, ist demnach in einer Gesundheitsmassage am richtigen Ort.

**Energetische Therapie** in Kombination mit **Gesundheitsmassage** führt zu einer ganzheitlichen Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Die Methoden können **einzel**n oder **kombiniert** angewendet werden. Dadurch wird es Ihnen möglich sein, Ihr Gleichgewicht zu finden und Ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

## Motivationscoaching

Sie besitzen ein **grosses Wissen**, welches Ihnen bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten attestiert. Sie verfügen jedoch noch über **angeborene Fähigkeiten**, denen in unserer Gesellschaft zu wenig Beachtung geschenkt wird.

Ohne diese verborgenen Fähigkeiten entwickeln zu können, stagniert der Mensch. Ist er nicht mehr begeisterungsfähig, leiden sowohl er, das private- wie auch das berufliche Umfeld.

Im Motivationscoaching werden Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen eruiert und gefördert. Bei der Umsetzung stehen deren **praktische Lösungen** in der gegenwärtigen Situation im Zentrum.

## Kurse

Das Kursangebot umfasst folgende Themen:

- **Körperwahrnehmung**
- **Motivationstraining**
- **Steigerung des Selbstbewusstseins**
- **Entwicklung der mentalen Stärke**

Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.coaching-yesyoucan.ch](http://www.coaching-yesyoucan.ch)

---

**Die besten Entscheidungen  
triffst du, wenn Kopf und  
Gefühl im Herzen  
zusammenkommen.**

Uwe Luschas