



Begleitung – Unterstützung – Förderung
Coaching – Yes You Can
Fachexpertin Gesundheitsförderung
CAS in Betriebliche Gesundheitsförderung

Mobile: 078 901 51 07

*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



Begleitung – Unterstützung – Förderung
Coaching – Yes You Can
Fachexpertin Gesundheitsförderung
CAS in Betriebliche Gesundheitsförderung

Mobile: 078 901 51 07

ANLAUFSTELLE

für
ArbeitgeberInnen, ArbeitnehmerInnen,
Privatpersonen

BEI

**Problemen im Arbeitsprozess
Angstzuständen
Stress, Burnout, Mobbing
Kopfschmerzen und Migräne
Blockaden, Schlafstörungen**

**UNTERSTÜTZUNG
DURCH**

**Intensiv Coaching
Motivations-Coaching
Körperzentriertes Coaching
Klopftherapie
Entspannungsübungen**

Zwischen den Konsultationen ist der
telefonische Kontakt **KOSTENLOS.**

Mobile: +41 (0)78 901 51 07
Website: www.coaching-yesyoucan.ch
E-Mail: info@coaching-yesyoucan.ch



Begleitung – Unterstützung – Förderung
Coaching – Yes You Can
Fachexpertin Gesundheitsförderung
CAS in Betriebliche Gesundheitsförderung

Mobile: 078 901 51 07



Coaching – Yes You Can

Uwimana Beatrice Margot

Tscheneyweg 30

2504 Biel Bienne

Ihrer Gesundheit zuliebe

Vernetzung beider Hirnhälften

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. Zudem verfügen Sie 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

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

Uwe Luschas