



COACHING
Dr. Katja Bühlmeyer

buehlmeyer@posteo.de | 0177 / 2143456
www.buehlmeyer-coaching.de



COACHING
Dr. Katja Bühlmeyer

Deine **GESUNDHEIT**
und dein **WOHL-**
BEFINDEN fängt bei dir
und deinen Gewohnheiten an.

Definiere dein
individuelles
**ERNÄHRUNGS-,
BEWEGUNGS-
& LIFESTYLE-
KONZEPT**



Fällt es dir schwer, ein gesundes Leben zu führen?

Tappst du Tag für Tag in die gleichen Fettnäpfchen, die dich von guter Ernährung und mehr Bewegung abhalten?

Mit dem nötigen Wissen, kannst du das ändern.

Mit Freude und Leichtigkeit zu neuen Gewohnheiten und einem neuen Lebensgefühl.

Lerne gemeinsam mit anderen in 12 Wochen Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil zu kommen.

DEFINIERE DEIN INDIVIDUELLES ERNÄHRUNGS-, BEWEGUNGS- & LIFESTYLEKONZEPT:

- In 12 Wochen zu mehr Wissen und der Fähigkeit, gesundheitsförderliche Ziele zu setzen und zu verfolgen.
- Individuell - passend zu deinem Alltag, deinen Voraussetzungen und deiner Motivation.
- In kleinen Schritten. Denn nur so kannst du langfristig deine Gewohnheiten ändern.

DAS BEKOMMST DU

- Wissen zum Thema Ziele setzen, Handlungspläne erstellen und verfolgen.
- Gesundheitsförderliche Tipps und Hintergrundwissen.
- Praxisteil: ein eigenes Ziel setzen und verfolgen.
- Wissen zur eigenen Persönlichkeit: was motiviert dich?
- Wissen zu Stolpersteinen: was steht dem Ziel im Weg?
- Negative Glaubenssätze finden und eliminieren.
- Niederlagen und Rückschläge gehören dazu - wie gehst du damit um?

5 x 60 Min.
Online-Meeting
in der Gruppe

2 x 30 Min.
Online-Meeting
Einzel