

IPF
Institut für Pädagogik und Fortbildung
Wentorferstrasse 11
22959 Linau



Tel.: 04154 – 709 1883
Fax: 04154 – 709 1884
E-mail: mail@ipf-institut.net

COACHING – GANZHEITLICHE GESUNDHEITS- und LEBENSBERATUNG

Was kann COACHING:

- Eigene Ressourcen erkennen und effektiv nutzen.
- Weiterentwicklung von Fähigkeiten, für beruflichen und persönlichen Erfolg.
- Bewegung und Entspannung in schwierige Arbeits- oder Lebenssituationen bringen.
- Lösen von Ängsten und Blockaden um frei und kraftvoll zu leben.
- Lösen von belastenden Konflikten auf beruflicher / privater Ebene.
- Weiterentwicklung persönlicher Kompetenzen, Erhöhen des Selbstwertgefühls und der Eigenverantwortung.
- Erweitern des individuellen Handlungsspielraums, Eröffnen neuer Perspektiven.
- Schaffen von mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.
- Klare Zielsetzung und Zielerreichung.
- Stressmanagement

Ablauf:

COACHING ist in erster Linie ein Gesprächsprozess.

Weitere unterstützende Methoden die nach Bedarf / Absprache eingesetzt werden:

- MET- Therapie nach Franke
- NLP
- meditative Übungen
- mentale Übungen
- Entspannungsmethoden

Kosten:

Einzel- Coaching: 60 Min. 70,- €

90 Min. 90,- €

Team – Coaching: im Stunden – Block möglich

Kosten nach Absprache

Bei absehbaren, längeren Coachingphasen kann eine Kostenpauschale vereinbart werden.

Bei Coaching in Ihren Räumlichkeiten kommen Fahrkosten hinzu.

Coach: Linn Petersen

Trainerin in der Erwachsenenbildung in den Bereichen: Prävention / Gesundheits-, Lebens-
Erziehungsberatung, Bewegung, Entspannung, Psychomotorik, Yoga.

Ausbildungen:

Psychomotorik

MET – Therapie

Präventologie

Systemische Aufstellung

NLP

Yoga- Lehrerin