

Fasten und Coaching

Fasten ist eine tolle Erfahrung und mittlerweile sehr geläufig. Wir entgiften unseren Körper, kurbeln den Stoffwechsel an und entgiften auch auf der mentalen Ebene.

Dies wird oft unterschätzt, da uns nicht bewusst ist, dass unsere Essgewohnheiten über unsere Emotionen gesteuert werden.

Gleichzeitig ist Fasten für die Psyche ein Geschenk, denn der Kopf wird frei, der Raum öffnet sich und es stellen sich neue Gedanken ein. Wir haben Zeit zu reflektieren und können dadurch Blockierungen und Hemmnisse aufdecken. Wir sind einfach mehr im Bewusstsein.

Zu Ihrem Fastenprogramm möchte ich Ihnen sehr gerne ein ergänzendes Programm anbieten:

Fasten und Coaching

Zusätzlich zum Fasten ein Coaching-Paket* bestehend aus:

- 2 Stunden Workshop zur Einführung
- 1 Sortier-Gespräch a 30 Minuten (wenn erforderlich)
- 2 Coaching-Einheiten a 60 Minuten (pro Teilnehmer)

Es gibt vielfältige Problematiken, für die wir im Alltag keinen Platz und weder Zeit noch Raum haben. Die Teilnehmer können sich hier ihren persönlichen Themen widmen. Wie zum Beispiel:

- Blockiert im Ziel oder im Stress gefangen (beruflich/privat)
- Wünsche werden nicht umgesetzt, weil anderes wichtiger ist
- Finanzielle Themen
- Ärger, Unstimmigkeiten Beruf/Partnerschaft/Beziehung/Familie
- Ängste, sich permanent Sorgen machen
- Thema mit Gewicht, Ernährung, Heißhunger
- Festgesetzte Glaubenssätze/Überzeugungen die blockieren
- und einiges mehr

Als Mentaltrainerin und Logosynthese-Coach ist es meine Intention, für "die Fastenden" und für Sie als Veranstalter, ein guter Mehrwert zu sein.

Unsere gemeinsame Basis ist es, Menschen zu unterstützen und es ihnen leichter zu machen.

Lassen Sie uns deshalb gerne "ins Gespräch kommen" und eine Zusammenarbeit, auch um ein individuelles Arrangement nach Ihren Vorstellungen, zu besprechen und zu erkunden.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Wirken mit Ihnen.

Herzlichst
Angelika Wenzel

*Coaching-Paket kann individuell erstellt werden, Preis für o.g. Angebot 240€ p. Teilnehmer



0171/3510834



www.angelika-wenzel.de



email: info@angelika-wenzel.de