

**Das Haus der Vitalität– Nutze Deine
Lebenskraft**



Renate Debit

**Dipl. Salutogogin®, Mentaltrainerin und systemischer
Coach**

Ich bin Ihre Ansprechpartnerin wenn es um die Gesundheit geht— Ihre eigene, die Ihrer Arbeitskollegen, Mitarbeiter oder Freunde.

Seit 2003 stelle ich meinen umfangreichen Erfahrungsschatz und mein Fachwissen meinen Kunden erfolgreich zur Verfügung und helfe Ihnen mit viel Freude, privat oder beruflich Ihr Leben nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Vereinbaren Sie mit mir einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch.

Ich freu mich auf Sie!

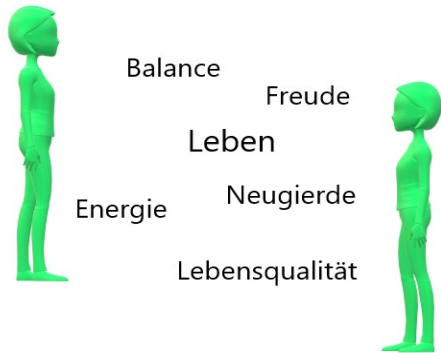
REDEBIT
0043 (0) 676 96 05 792
renate.debit@aon.at
www.redebit.at

SALUTOGENESE

**Alles was meine Gesundheit
fördert**



**Meine VITALITÄT
Mein IMMUNSYSTEM**



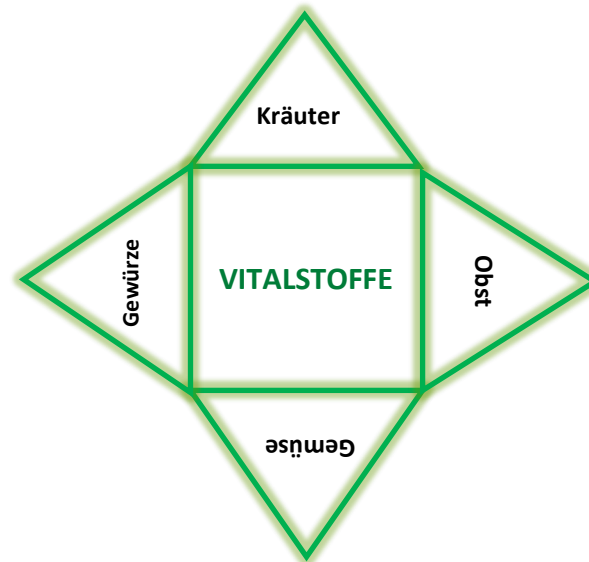
Salutogenese kann durch Steigerung des Wohlbefindens, der Lebensfreude und der Kreativität die gesunde Selbstregulation Des Menschen anregen—in allen Lebenslagen.

Durch das Konzept der Salutogenese können Sie zu mehr Stimmigkeit in Ihrem Leben finden. Es beschäftigt sich mit der Frage wie Gesundheit entsteht.

Wir können vieles Selbst gestalten!

**Übersicht über mögliche Morgenroutinen
 als perfekten Start in den Tag**

- Zitronen-Honigwasser**
- Kalt duschen**
- 5-Minuten Meditation**
- Dankbarkeitstagebuch**
- 10 Minuten Work Out**
- Vitales Frühstück**



Durch das Erlangen von fundiertem Wissen adaptieren Sie nach und nach Ihre persönlichen Säulen, um mit mehr Energie Ihr Fundament neu zu gestalten.

Sie lernen die Wechselwirkung zwischen Risiko und Schutzfaktoren kennen, erweitern Ihren Handlungsspielraum/Selbstwirksamkeit und aktivieren Ihre nötigen Ressourcen und Kompetenzen.

Ich gebe Ihnen sinnvolle Hilfsmittel für den Alltag an die Hand. Ich nehme mir zu Beginn 2-3 Stunden Zeit für die gemeinsame Analyse und der Wissensvermittlung.

In weiteren kurzen Terminen suchen wir gemeinsam nach einem Weg, wie Sie Ihren Alltag so anpassen können, dass Sie Ihrem Gesundheitsziel näher kommen.

Ziel ist es dabei immer ein alltagstaugliches Konzept zu finden, dass für Sie eine Bereicherung darstellt und Sie nicht einschränkt- weder zeitlich - noch was den Genussfaktor angeht.

Die Folgetermine können persönlich, oder auch zeitschonend digital- über die Plattform Teams oder per Telefoncoaching stattfinden.