

GESUNDHEITSPÄDAGOGIN/GESUNDHEITSCOACH bei fehlender/geringer Antriebs- und Lebenskraft

MIT ABSICHT GESUND SEIN

Gesundheit ist ein elementarer Bestandteil unseres **Lebens**. Wenn wir uns gesund fühlen, haben wir **Kraft**, **Motivation** und vor allem wir beschäftigen uns weniger mit Krankheiten. Wir genießen einfach unser Leben. Anhand des Konzepts der **Salutogenese** erfahren wir die notwendigen Schritte auf diesem Weg. Salutogenese ist konkret, praktisch und daher für jeden Einzelnen von uns anwendbar.

Wir **gewinnen** eine **zuversichtlichere Grundhaltung** gegenüber dem Leben und unserem Alltag. Wir steigern das **Wohlbefinden**, die **Lebensfreude**, die **Kreativität** und unsere **Selbstfürsorge**.

Die essentiellen Bausteine für diese Lebensqualität sind:



Aktuelles Wissen sowie **Möglichkeiten zur Umsetzung** erlangen und **positiven Erfahrungen** erleben



Erlernen von **genussvoller, individueller Ernährung** und **Bewegung**, als auch dem Ausbau der **Gesundheitspotentiale / Ressourcen** für mehr **Antrieb** und **Energie**



Modern Aging: durch **gesundes, sinnvolles Stressmanagement** und durch einen **biologischen Lebensrhythmus** kommt **Ihr** Leben in **Balance**

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: renate.debit@aon.at, www.redebit.at, Mobil: +43(0) 676 96 05 792

Renate Debit, Dipl. Mentaltrainerin und Gesundheitspädagogin/Coach