

Vita-Coaching

Der Vita-Parcours ist die Ausgangslage für Vita Coaching. Wir bewegen uns durch rasches Gehen oder geerdetes Joggen. Der ganze Körper wird in den harmonischen Bewegungsablauf integriert. Der Parcours wird durch ergonomische körperzentrierte Bewegungen und Energieübungen aus der östlichen Tradition ergänzt. Rhythmus und Tempo ist der Gruppe angepasst. Das Gehen wird zur Meditation, die Übungen zur selbstverständlichen neuen Ausrichtung.



«Die eigne Lebensgestaltung aus der ganzheitlichen Bewegung».

Durch ganzheitliche Bewegung zu mehr Freude und Gelassenheit.

Vita-Coaching führt zur ganzheitlichen Bewegung und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Durch diese neue ganzheitliche Ausrichtung verändert sich Ihr Denken, Fühlen und Handeln. Lassen Sie sich überraschen wie viel mehr in Ihnen steckt.

Vita-Coaching lässt sich sehr gut in die Gesundheitsförderung integrieren, eignet sich für Einzelpersonen, Teams, für Abteilung oder als Angebot für Mitarbeitende, die sich sonst nicht so viel bewegen, oder nicht gerne Sport betreiben.

Die gezielte äussere und innere Bewegung bewirkt eine neue Beweglichkeit im Körper, in Ihren Gedanken und Gefühlen. Das gibt Ihnen die Möglichkeit persönliche Themen mit einem anderen Fokus, in einer anderen Stimmung und mit neuen Handlungsmöglichkeiten anzugehen.

Ich freue mich diesen Prozess mit Ihnen zu gestalten.



Sabine Buchli Haldemann

Vita-Coaching in Gruppen

Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Daten.

Zeiten:
Ca. 1.5 Stunden

Kursort:
Vita-Parcours im Meggerwald

Kosten:
CHF 30.-- / Parcours
5 er Abo 135.--
10 er Abo 170.--

Anmeldung:
Sabine Buchli Haldemann
mail@metacare.ch +41 79 560 60 93
Teilnehmerzahl beschränkt.