

Ich arbeite seit Jahren in einem interdisziplinären Team, bestehend aus einem Arzt, einem Sportmediziner einer Oecothrophologin und mir (psychologische Beratung/ Gesundheitsberatung) in Projekten, die sich mit ganzheitlich gesunder Lebensführung beschäftigen.

Wir begleiten die Patienten über Jahre und haben erstaunliche Erfolge erzielt.

Ebenfalls habe ich im WDR stattfindende Ernährungskurse psychologisch begleitet. Auch hier konnten wir gute Ergebnisse erzielen.

DER WEG ZUM SELBSTBESTIMMTEN, GESUNDEN LEBEN.

Wenn ich Ihr Interesse geweckt haben sollte, vereinbaren Sie gerne einen Termin. Ich freue mich auf Sie.

Gesprächstermine auch nach Vereinbarung in der Forum Klinik Köln.

Tel: 0163 - 294 04 44



LIFE - COACHING

persönlichkeitsspezifische
ganzheitliche Betreuung



GLÜCKLICH ZU SEIN BEDEUTET NICHT
KEINE SORGEN ZU HABEN, SONDERN
DIE FÄHIGKEIT MIT IHNEN UMZUGEHEN.



Tun Sie sich etwas Gutes – nur wenn Sie rundherum mit sich zufrieden sind, sich annehmen wie Sie sind, sich körperlich und geistig gut fühlen, dann steht Ihnen die ganze Welt offen und Sie entscheiden wie, wo und was immer SIE wollen.

Anja Krings · Life-Coaching
Dipl.-Soz.-Päd.
Psychotherapeutin (RET)
Gesundheitsberaterin
Schlossallee 9 · 53332 Bornheim
eMail: kontakt@lifecoaching-krings.de
Tel: 0163-294 04 44
Fax: 02227-93 17 31

WANN BIST DU BEREIT
FÜR DEIN
GLÜCKLICHES LEBEN?

LIFE - COACHING



Der Wunsch nach mehr Lebensfreude und -qualität mündet erfahrungsgemäß in der Neuformulierung von Bedeutungen alter Erfahrungen und Ereignissen im Leben.

Ebenso bestimmen Werte und Regeln, die wir uns unbewußt auferlegen oder ungefiltert von Eltern oder Umwelt übernommen haben, unsere Lebensqualität.

Ein positives Selbstmanagement setzt voraus, die Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen.

SIE SIND DER REGISSEUR IHRES LEBENS.

Was auch immer Ihr Ziel ist – Sie können es erreichen. Ich werde Sie begleiten und unterstützen und Ihnen Hilfestellung geben bei:

- >> Selbstwertstabilisierung & Selbstmarketing
- >> Krisen gewinnbringend bewältigen können
- >> Perspektiven erkennen können
- >> Einstellungen korrigieren und Neuorientierungen leben lernen
- >> neue Chancen wahrnehmen und umsetzen können
- >> ein positiveres, selbstbestimmtes Leben führen können

JEDER GUTE GEIST LEBT IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

Ich betrachte den Menschen ganzheitlich.

Da nicht nur eine gute positive Einstellung für ein zufriedenes Leben ausschlaggebend ist, sondern zum absoluten WOHLFÜHLGEFÜHL eine gesunde Einstellung zu seinem Körper, sowie ein gesunder, bewußter Lebenswandel stattfinden muss – biete ich Ihnen zusätzlich als GESUNDHEITSBERATERIN Hilfe an in Fragen zu:



Ob der Mensch in Konfliktsituationen oder bei Schicksalsschlägen sein Schicksal passiv hinnimmt und hilflos erduldet oder gar die Auffassung vertritt, er habe keinen Einfluss auf die Situation oder seine schlechten Gefühle, hängt von der generellen Einstellung zu Leben ab.

Eine positive Einstellung zu sich selbst und die Fähigkeit, die innere Zufriedenheit mit der äußeren Schönheit zu verbinden, verleiht eine besondere Ausstrahlung, die jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit authentisch werden läßt.

- >> Ernährungsfragen (Typgerechter Ernährungsplan)
- >> körperliche Fitness
- >> Gesundheitsberatung und Lebensführung
- >> Stressmanagement
- >> Burn out Prävention