

Gesundheitscoaching für Führungskräfte

Direkte Klärung und Bearbeitung der Anliegen:

Gemeinsam erarbeiten wir einen Aktionsplan zur
Widererlangung der physischen und psychischen Gesundheit
und des persönlichen Wohlbefindens

Bestandsaufnahme / Gesundheitscheck

Abstimmung der Maßnahmen

- Stressbewältigung
- Bewegung
- Ernährung
- Balance: Beruf, Familie, Eigenzeit
- Etc.

Überprüfung und Anpassung