

Unverbindlicher Beratungstermin und weitere Infos:

Weiterbildungsinstitut Wbi GmbH
Rheinlanddamm 8-10
44139 Dortmund



Ihre Ansprechpartnerin:

Meike Ströhmer
Telefon: 0231 474100
stroehmer@weiterbildungsinstitut.de



**Weitere Informationen über das Weiterbildungsinstitut
und sein Programm:**

www.weiterbildungsinstitut.de
info@weiterbildungsinstitut.de
www.weiterbildungsinstitut.de/facebook



POWERHUMAN

PROJEKT

**INDIVIDUELLES GESUNDHEITS-
COACHING MIT THEMATISCHEN
WOHLFÜHL-WORKSHOPS**



EINFACH WEIL'S SPASS MACHT

Packen wir's an! Zusammen sind wir stärker.

Es erwartet Sie ein innovatives, lösungsorientiertes Coaching für mehr Widerstandskraft und Wohlbefinden. Ergänzt wird das Ganze durch drei spezielle Wohlfühl-Workshops. Hier lernen Sie leicht umsetzbare Gesundheitstipps für den Alltag kennen.

Was macht eigentlich eine gute Gesundheit aus? Die eine richtige Antwort gibt es darauf nicht. Sie allein wissen, wie Sie sich im Moment fühlen. Ausgehend von Ihrem aktuellen Wohlbefinden entwickeln wir mit Ihnen zusammen ein präventives Gesundheitsprogramm, das zu Ihnen passt. In Ihrem Tempo und zu Ihren Bedürfnissen. Wir sprechen über Stress, Ernährung, Bewegung und Entspannung und über alles, was Sie im Alltag stärken kann und Ihre Integrationschancen erhöht.

Wenn Sie teilnehmen, erwarten Sie drei spannende Monate. Insgesamt stehen bis zu 50 Coachingseinheiten à 45 Minuten zur Verfügung. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg. An zwei wöchentlichen Terminen treffen Sie sich mit Ihrem persönlichen Coach. Jüngere Kinder können mitgebracht werden. Sie werden von uns vor Ort betreut.

Coaching ist Vertrauenssache.

Damit Sie sich gut aufgehoben fühlen, ist uns wichtig, Ihre Ziele und Erwartungen an das Coaching persönlich zu besprechen. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

WOHLFÜHL-WORKSHOPS

Zusätzlich zum Einzelcoaching finden drei Wohlfühl-Workshops zu folgenden Themen statt:

Entspannung

- Entspannungstechniken
- Übungen zur Stressreduktion
- Gesunder Schlaf

Bewegung

- Bewegungstipps für den Alltag
- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Tipps für einen gesunden Rücken

Ernährung

- Wochenmarktbesuch – Regionale Gemüse und Obstangebote entdecken
- Rezepte und Einkaufslisten für die günstige, gesunde Küche
- Ernährungstipps für den Alltag

max. 50 Coachingseinheiten à 45 Minuten
Die Termine werden individuell und flexibel über 12 Wochen vereinbart.



100 % Förderung über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) möglich.