



Warum eine Kombination von Coaching und Physiotherapie?

Ihr Körper reagiert darauf, wie Sie sich innerlich fühlen. Der Mensch ist ein faszinierendes, komplexes Wesen, weit mehr als nur der Körper, dem wir in der Physiotherapie viel Aufmerksamkeit schenken. Sich zusätzlich mit dem Inneren auseinander zu setzen, kann neue Ressourcen wecken. Eine starke Persönlichkeit, steckt vieles weg, setzt sich klare Ziele und trifft bewusste Entscheidungen, die zu einem erfüllten und ausgeglichenen Leben führen.

Mit mir als Coach

- Entwickeln Sie neue Strategien um mit Stress und Anspannung umzugehen.
- Finden wir gemeinsam, die Übungen, die zu Ihnen passen.
- Verändern Sie Ihre Haltung im Alltag.
- Erkennen Sie Ihre Verhaltensmuster und lernen Sie sie zu verändern.
- Verstehen Sie besser wie ihr Körper funktioniert und wie Sie auf seine Signale reagieren können.

Wie läuft es ab?

Als Fundament starten wir mit einer Basissitzung von 1.5 bis 2 Stunden. Dort geht es darum Stärken, Werte und Ressourcen zu entdecken, mit denen wir anschliessend arbeiten werden. Auch die Rahmenbedingungen für die erfolgreiche Zusammenarbeit werden wir besprechen. Danach kombinieren Sie Physio und Coaching zu einer Sitzung von mindestens 60 Minuten. Der Coaching-Prozess braucht seine Zeit, darum sind mehrere Sitzungen über einen längeren Zeitraum erfolgsversprechend.

Was kostet es?

Das Startpaket beinhaltet 5 Sessions welche über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten verteilt werden. (Basissitzung + 4 weitere à 1h).

Physio plus für 3 Monate

760 CHF

Physio kann - wenn ärztlich verordnet - über die Grundversicherung abgerechnet werden.
(Separate Rechnung via Physio Bösch)
Die Physioleistung wird vom Paketpreis abgezogen.

Klingt spannend – was nun?

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Sprechen Sie mich direkt an oder rufen mich an unter 079 375 13 62. Gerne können wir einen Termin für ein kostenloses, unverbindliches Probecoaching (15min) vereinbaren.