



sundhed&wellness

Nu er hun også privatcoach

Vivi Sonne tilbyder at lede folk på vej til deres mål.

MIDDELFART

Gennem nogle år har Vivi Sonne gennem sit firma Sonne Freelance været coach i forskellige virksomheder, hvor medarbejderne udvikles til at nå deres mål. Men nu tilbyder hun også sin ekspertise til private, der på en eller anden måde synes, de har brug for inspiration til at komme videre i livet, hvad enten det skal være et trin op ad karrierestigen eller det modsatte. Vivi Sonne har blandt andet specialiseret sig i at coache kvinder.

- Der er så meget snak om, at der skal flere kvinder i bestyrelser og topledelse, og det gælder mange gange om at lære at kombinere karrieren med at have børn og familie, og her kan jeg blandt andet gøre brug af egne erfaringer, siger Vivi Sonne, der har taget sin coach-uddannelse på IBC i Kolding i 2008.

Man skal finde værdierne
- Jeg har selv kørt karriere og haft børn, også været alene med dem. Med erfaringer fra eget liv kombineret med min spørgeteknik kan jeg hjælpe kvinder til at finde deres mål. Jeg kan finde frem til deres grundlæggende værdier, men de skal selv finde frem til mål for fremtiden, siger hun. Når man er utilfreds med sit arbejde, er det gerne fordi ens værdier bliver overskredet i bestræbelserne på at slå til på arbejdet.
- I coaching skal vi hele vejen rundt, så vi får hele menne-



sker ud af det. Det behøver ikke munde ud i karrierespring. Det kan være, de skal en helt anden vej. Det vigtigste er, at man finder ud af sig selv og lærer sig selv at kende, så coaching hjælper i alle livets situationer, også som redskab til at undgå stress, siger Vivi Sonne.

Find egne svar

Hendes baggrund er blandt andet 10 år på Hindsgavl Slot, hvor hun sluttede som receptionschef, derefter var hun salgschef på Comwell, og har senest været salesmanager og coach hos Kai Thor Catering i Odense, inden hun for godt to år siden blev selvstændig.

- Mine kompetencer ligger inden for salg og coaching, hvor salg hidtil har fyldt det meste, men jeg vil gerne arbejde dybere med mennesker, og det har jeg mulighed for som coach. Når vi først har snakket værdier og mål, kan vi sammen lave en handleplan for den enkelte. Jeg stiller spørgsmålene, og personen, jeg vejleder, skal selv finde svarene, for det er vigtigt, svarene bliver ens egne, hvis man skal leve efter dem, siger Vivi Sonne.



Gratis og uforpligtende undersøgelse

NYE TÆNDER?

0 rente - 0 gebyr
Finansiering ned til 250 kr./md.
25 års erfaring med fremstilling af tandproteser
klinisk tandtekniker
v/Lise Alfi

Jernbanegade 75-77, Middelfart Midtpunkt Tlf. 6441 2626
www.lisealfi.dk

LANGHOLM MASSAGE

v/Lægeeksamineret massør og idrætsskadeterapeut
Uffe Johansen

Også behandlinger som:
Skader efter piskesmæld
Idrætsskader · Overbelastningsskader

Tidsbestilling på tlf. 60 87 74 74

TANDPLEJER DORTHE JØRGENSEN TANDLÆGE KLAUS KRISTENSEN

Åbent for tidsbestilling på:
Tlf. 64 41 10 20
(mellem kl. 8.00-12.00)

Østergade 43 · 5500 Middelfart



NYT! DermaRolling

inkl. microdermabrasion og oxygenbehandling kr. 699,-

Effektiv mod Acne, rynker, store porer og pigmentforandringer.
Ved køb af kurbehandling, seks behandlinger, spar kr. 500,-

...klinik for velvære
lene graby

Kosmetolog · Hudterapeut · Make-up-artist · Negletekniker

Gl. Eterup 5 · 5560 Aarup · Tlf. 6443 3399 · online booking: www.lenegraby.dk



COACHING - til kvinder der ikke vil nøjes!

- Trænger du til at få boostet karrieren?
- Trives du både arbejdsmæssigt og privat?
- Har du nået dine mål?

Eller er det tid til forandring!

Kontakt mig allerede i dag, bliv coachet, få klarhed, mere overskud, glæde og nærvær i dit liv.



Coach Vivi Sonne
tel. +45 22 81 00 09
vs@sonnefreelance.com
www.sonnefreelance.com

Sonne Freelance
Sales & Coaching
Bogovænget 62
5500 Middelfart

Din annonce lige her?

Bliv set af ca. 20.400 husstande på Vestfyn.

Ring til
Ugeavisen Vestfyn
på tlf. 64 46 14 72
og hør om dine muligheder for annoncering.



Lægeeksamineret massør Grethe Nikolajsen

Middelfartvej 59, Blanke
5466 Asperup
Tlf. 20 71 17 40



Kranio-Sakral terapi

• Massage

• Speciale:
Piskesmæld

• Afspænder krop & sjæl

Medlem af Dansk Massør- og
Terapeutforening

apotek

MUNDHYGIEJNE

På apoteket får du faglig dokumentation
og personlig rådgivning

FIK SMILET OG LIVSGLÆDEN IGEN

Vi har tandproteser, men nu sidder de lige så fast som naturlige tænder, og vi kan igen spise, synge, grine og kysse uden frygt. Det er livskvalitet.

- Dyrt? Det kan diskuteres. Men vi er os det værd.



Behandlinger finansieres.
Små afdrag over op til 5 år.

TANDPROTESER MED TRYKHEDESGARANTI
FULD TILFREDSHED ELLER PENGENE TILBAGE

TandproTetiker

Odense C
Rugårdsvej 103 B · Tlf. 66 16 91 61

Aarup
Søndergade 2 · Tlf. 64 43 22 00

Middelfart
Teglårdsparken 100 · Tlf. 64 41 54 00

www.tpt.dk

Træt af dårlig ånde?

På apoteket er der hjælp at hente i praktisk taskestørrelse og lige nu til en god pris.

RetarDEX

Mundspray mod dårlig ånde med frisk pebermyntesmag. Uden klorhexidin, alkohol og parabener

10,4 ml For op til 58,95 45⁰⁰
SPAR OP TIL 13⁰⁰



Ejby Apotek · Aarup Apotek

Nørre Aaby Apoteksudsalg
Vissenbjerg Apoteksudsalg

Dit helbred og velvære, vores fælles udfordring