

Personal Coaching

Werden Sie IHR
„Fels in der Brandung“



*„Es gibt keinen Augenblick in unserem
Leben, in dem wir nicht einen neuen
Weg einschlagen könnten“*

Charles de Foucauld

→ einfach UMDENKEN und
neue Wege gehen



Ihr Thema / Ziel

- Persönliche Work-Life-Balance
- Burnout? Nein danke!
- Berufliche oder private Neuorientierung
- Innere Stärke (wieder) finden
- Mentale Fitness
- Gut mit Stress umgehen
- Optimales Selbstmanagement
- GESUND leben in BALANCE!

So arbeite ich

- Kompetente Unterstützung bei Ihrer ganz persönlichen Lösungsfindung
- Absolute Vertraulichkeit
- Lösungsfokussiert!
- Faire Konditionen → mehr dazu



Workshops | Seminare | Kurse

Resilienz | Stressbewältigung

Selbst- & Zeitmanagement | Mentaltraining

Achtsamkeit | Entspannungstraining



Sprechen Sie mich gerne an:

Sandra Molter

einfach UMDENKEN

Daniel-Kühn-Straße 8

67724 Höringen

06302 92 33 582

0152 56 399 899

umdenken@sandra-molter.de

www.sandra-molter.de