

## Warum ein Gesundheitscoaching?

Sie möchten eine spürbare und messbare Verbesserung für Ihr Wohlbefinden erreichen, einen Mehrwert für Ihre Gesundheit?

Manchmal braucht es den Blick von aussen, um zu erkennen, wo der eigene Weg ist - und um ihn dann, begleitet von neuen Impulsen, gehen zu können.

Mögliche Wünsche an ein Coaching sind:

**Die eigene Balance wiedererlangen** um die Anforderungen des Alltags gut bewältigen zu können

- verbesserte Stressresistenz
- erholsamer Schlaf
- Infektanfälligkeit verringern
- Energielevel steigern

**Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen** Energie, um für die Zukunft gut aufgestellt zu sein

**Ernährungsmuster und alte Gewohnheiten durchbrechen** damit ein neues Lebensgefühl entstehen kann

**Sich den Wechseln des Lebens anpassen** und damit das Leben aktiv zu gestalten, statt auszuhalten

- hormonelle Wechsel
- alters- und
- krankheitsbedingte Veränderungen

**Unterstützung für das Erreichen persönlicher Ziele** damit gute Vorsätze Wirklichkeit werden

Kontaktieren Sie mich gerne für ein kostenloses Erstgespräch, ich freue mich auf Sie!

## Hallo, ich bin Regina Plitzko von SanoConnecting.

Coach, Apothekerin,  
Zertifizierte Mediatorin



„Schon kleine, effektive Verhaltensänderungen im Alltag haben große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und sogar auf messbare Gesundheitswerte. Doch Gewohntes dauerhaft zu verändern, erfordert nicht nur ein unterstützendes Umfeld, sondern auch einen persönlichen Entwicklungsprozess.“

Neben Beratung und Information, begleite ich Sie im systemischen Coaching zu stimmigen neuen Handlungsoptionen, bei der Transformation von Glaubenssätzen und inneren Konflikten sowie der Stärkung von Selbstempathie und Selbstfürsorge mithilfe einer wertschätzenden Kommunikation.

Ein Immunsignatur - Coaching über 4 Wochen, mit dem Ziel der verbesserten Energiebereitstellung auf Zellebene, kann als separate Einheit gebucht werden – gerne in Absprache mit Ihrem Arzt