

arki-coaching

Armin Kistler

Obere Allmeind 23 | 8864 Reichenburg

055 462 32 87 | armin.kistler@arki-coaching.ch

„life balance“ im Spannungsfeld von Arbeits- und Freizeit

„Grundsatzüberlegungen und Methoden für mehr Power,
Leistungsvermögen und Lebenslust im Alltag.“

Was ist Gesundheit und was beeinflusst diese? – Welche Einflussfaktoren hindern uns daran so zu leben, wie wir es eigentlich gerne würden? – Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung um meine Gesundheit/Lebensqualität zu verbessern? – Wie kommen wir zu mehr Zeit und Energie, um unseren Alltag mit mehr Lust und Freude zu erleben?!

Diese und viele weitere Fragestellungen werden in diesem Vortrag beleuchtet und hinterfragt. Dieses Referat mit anschliessender Diskussion soll gleichzeitig ein kritisches Hinterfragen von eigenen Positionen und Einstellungen, wie auch ein Start zu mehr Power, Leistungsvermögen und Lebenslust im Alltag sein.

Für alle, die sich immer wieder sagen: „Ich wüsste wie ich sollte, kann aber nicht wie ich möchte“, soll dieser Vortrag Gelegenheit zur Selbstreflexion sein und Denkanstösse liefern.

