



## Anti-Weihnachtsstress-Coaching

Mein Anti-Weihnachtsstress-Coaching versetzt Sie in die Lage, **ohne** weiteren **zusätzlichen Zeitaufwand** Ihre eigenen **Ruheoasen** im Alltag zu schaffen.

Idealerweise gönnen Sie sich dieses spezielle **90 Minuten Coaching** in den Monaten September, Oktober oder November, bevor Sie normalerweise in den Weihnachtsstress geraten. Aber auch im Dezember ist dies noch äußerst wirkungsvoll.

Erleben Sie meine Küche als einen Ort der Kreativität und Freiheit, aber auch als Ort der Ruhe und Besinnlichkeit. Hier dürfen Sie Sie selbst sein und entdecken, **welches Potential in Ihnen steckt**. Mit dem von mir vorbereiteten Plätzchenteig dürfen Sie verfahren wie Sie möchten. Es ist fast alles erlaubt! Aus Wut auf den Boden werfen; Kneten, um Aggressionen los zu werden; liebevolles Teig ausrollen; selbsterfundene Plätzchenformen ausstechen usw. Backen Sie Ihre ganz eigenen **Entspannungskexse!**

So ganz nebenbei coache ich Sie mit **Fragetechniken** oder mit der **wingwave®-Methode** zu Ihrem individuellen Anliegen. Erleben Sie die **Freiheit**, das zu tun, was Sie möchten. Zeigen Sie Ihren **Mut** durch die Eigenkreation Ihres Plätzchens. Genießen Sie den Geschmack der Kekse. Haben Sie **Spaß** an dem, was Sie tun.

Zum Abschluss dieses besonderen Coachings erhalten Sie wertvolle **Selbstcoaching-Methoden** an die Hand, mit denen Sie sich Ihre eigenen Ruheoasen in all der Hektik schaffen können, ohne weiteren **zusätzlichen Zeitaufwand** zu investieren. Eine **schöne Erinnerung** an dieses vorweihnachtliche Erlebnis rundet das Coaching ab.

Melden Sie sich gleich zu diesem Anti-Weihnachtsstress-Coaching an unter [info@wegfinder-coaching.de](mailto:info@wegfinder-coaching.de) oder unter **+49 (0)461 12132**. Genießen Sie anschließend eine **stressfreie Weihnachtszeit** nach Ihren Vorstellungen.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

**Frauke Nagel**