



ES Coaching

Entspannt & Stressfrei



Esther Sanders
Stresscoach ISfE
Entspannungs-
pädagogin ISfE

Tel.: (0049) 2405.1 40 65 56
E-Mail: kontakt@es-entspannt.de
www.es-entspannt.de

Kosten für das Erstgespräch 25 €.
Bei Übereinkunft wird der Betrag
verrechnet und das Erstgespräch ist
kostenfrei.

Ersetzt nicht die ärztliche oder
psychotherapeutische Behandlung.
Rufen Sie mich einfach an und fragen
Sie oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



Stressberatung für Alltagsrückkehrer

Entspannt leben

Wenn nichts mehr ist wie vorher ...

Stressberatung für Alltagsrückkehrer Coaching nach Krankheiten

Das Leben wartet nicht ...

Nach schweren Krankheiten und eingreifenden Therapien kommt irgendwann der Punkt, an dem sich das Leben wieder „normalisiert“. Und man sich auf das Leben konzentrieren muss.

Vieles ist nun anders. Manches fällt schwerer und stresst mehr. Für einen selbst sind die Dinge noch lange nicht normal. Was früher einfach war, ist nun sehr stressig, überfordert einen oder entspricht vielleicht nicht mehr dem, was man will.

Es gilt, neue Wege in sich selbst zu entdecken und neue Kraft zu schöpfen.

Es gibt Momente da scheint alles wie vorher ...

Damit diese Momente häufiger werden und der Umgang mit den schwierigen Situationen leichter wird, unterstütze ich Sie bei Ihrem Prozess der Rückkehr in den Alltag.

Gemeinsam werden wir Ihre persönlichen Wege zum gestärkten Umgang mit alltäglichen Herausforderungen einzeln oder in kleinen Gruppen erarbeiten.

konkret • individuell • umsetzbar

Sie werden Lösungen finden für einen besseren Umgang mit dem Stress und vielleicht nötigen Veränderungen.

Sie lernen konkrete Möglichkeiten kennen, mit denen Sie Entspannung finden können, z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen und anderes.

Mit dem Ziel, das für Sie individuell Richtige herauszufinden.