



SOULCHANGE

Mental Coaching

GÖNN DIR MOMENTE FÜR DICH!



Entspanne dich – und du bringst Körper, Geist und Seele in Schwung.

Finde zu deiner Balance und wecke dabei neue Kräfte für deine Ziele.

Wie sich das anfühlt?

Informationen zum Einstiegskurs und zum Einzelcoaching findest du auf

www.soulchange.ch

Wer ich bin

Lange Erfahrung in Entspannung und Mental Coaching

Meine Techniken und Methoden

- Mentaltraining
- PME (Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson)
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Schulung des Vorstellungsvermögens
- Atemübungen
- Leichte Körperübungen

