

Personal Coaching

Wij zijn van mening dat een gezond lichaam de basis is van een gezonde geest. Steeds meer mensen kampen met psychisch en stress gerelateerde klachten, met een burn-out tot gevolg.

Doormiddel van onze personal coaching sessies bekijken wij jouw persoonlijke situatie en houden wij rekening met een gezonde balans tussen werk en privé. Binnen onze coaching sessies maken wij gebruik van gesprekken en stimuleren wij meer beweging en een gezond voedingspatroon. Hierin geven wij handvatten en maken wij soms ook gebruik van beweegvormen in onze manier van begeleiding.

Personal Coaching is gericht op ondernemers maar ook op werknemers die met stress gerelateerde klachten kampen.

Voordelen van onze personal coaching sessies

- Beter werk/ privé balans
- Beter slaappatroon
- Meer concentratie en hierdoor productiever
- Lekkerder in je vel zitten
- Het voorkomen van een burn-out of terugkomst na een burn-out

Personal Coaching valt onder het 21% BTW tarief