

“LEBEN IN BALANCE” *Coaching für Frauen*



Kontakt und Informationen

Mag. Christine Simbrunner
Tel.: +43 - 676 - 40 31 447
E-Mail: christine@simbrunner.at
www.findyourway.co.at
A- 4060 Leonding, Hochstraße 57



**Im Lot sein.
Zeit für mich.
Auf mich schauen.**

Frauen sind gefordert...

Spagat zwischen Beruf und Familie...
Pubertierende Kinder..
Wechsel...
Ärger im Beruf...
Die Kinder außer Haus...
Ich möchte auf mich schauen...
Eltern pflegen...
private und berufliche Veränderungen...
Alle wollen was von mir...
Keine Zeit für mich...
Belastungen...
Eigene und fremde Erwartungen...



Die Vielfalt von Aufgaben und Anforderungen ist für uns Frauen oft eine große Herausforderung und manchmal auch sehr belastend und energieraubend.

*Wie im Lot bleiben?
Wie die Anforderungen gut bewältigen?
Wo bleibt die Zeit für mich...?*

Leben in Balance...

Im Gespräch blicken Sie auf Ihre ganz persönliche berufliche und private Situation:

„Was brauche ich, dass es mir gut geht?“

Wie gehe ich mit dem Spannungsfeld zwischen Erwartungen und meinen Bedürfnissen um?

Was stärkt mich und gibt mir Energie?

Wie stelle ich mir ein stimmiges Leben in Balance vor?



Zeit, auf mich zu schauen...

Nehmen Sie sich „Zeit für sich selbst“ - So können Sie Strategien für Ihr Leben in Balance entwickeln und z.B. Stressfaktoren bearbeiten, Verhaltensmuster ändern, gesundheitsförderliche Lebensweisen in den Alltag integrieren, Entlastungsmaßnahmen finden usw..

Dauer und Kosten

Für das Coaching „Leben in Balance“ sind üblicherweise zwei Termine mit jeweils 1 1/2 Stunden vorgesehen. Kosten: € 220.- („Paketpreis“ für zwei Termine). Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Ihr Coach

Mag. Christine Simbrunner, geb.1964, verheiratet, Mutter von zwei Kindern, Pädagogin, Coach, Mediatorin, Trainerin.

Schwerpunkte meiner Begleitungstätigkeit sind „Leben in Balance“, „Kommunikation und Konfliktlösung“ und „Veränderung und Neuorientierung“. Mit Methoden des systemischen Coachings unterstütze ich Sie, Ihre ganz persönlichen Schritte zu Balance und Entlastung zu entwickeln.