

# 4academy Erfurt

## Personal Coaching



Sie wollen in Ihrem Leben vorankommen und glücklich sein, doch

- Sie fühlen sich nur noch gestresst,
- es stehen weitere anstrengende Veränderungen an,
- Ängste und Panikgefühle behindern Sie im Alltag,
- Sie wissen eigentlich nicht genau, was Sie wollen,
- aus Ihren guten Vorsätzen ist nichts geworden,
- in der Beziehung kriselt es,
- Sie können nicht mehr von der Arbeit abschalten,
- Sie können nie „nein“-sagen und haben nie Zeit für sich,
- Sie kommen nicht zum Schreiben, Malen, Theater spielen,....,
- Sie wollen abnehmen, haben aber nie Erfolg.

Es muss etwas passieren, damit es besser wird, doch es fehlt Ihnen die Kraft?

## Das 4academy Leistungspaket Personal Coaching

**Individuelles Coaching, z.B. zu den Themen:**

- Stress- und Burnoutprophylaxe
- Motivation und Leistungssteigerung  
(Ausbildungserfolg, berufliche Neuorientierung,...)
- Frei von Ängsten und Panik
- Erfolgreich altern- Coaching für Senioren
- Kreativitätsförderung
- Coaching für Taucher
- Ernährungcoaching

**Meine Philosophie:** „Aus dem Leben für das Leben...“

Die Bedürfnisse meiner Klienten stehen im Mittelpunkt meiner Coachingarbeit. Ich setze die neuesten Erkenntnisse aus der neurobiologischen und psychologischen Forschung, sowie die wirkungsvollsten und effektivsten Techniken für die Klienten in der Praxis um. Meine Erfahrungen aus dem Arbeits- und Familienalltag, meinen Hobbies (Psychologie, Tauchen, Schreiben, Malen, Reisen), also aus dem Leben, setze ich für das Leben im Coaching ein.

**Verena Hein**

Diplom Personal Coach

4academy

Am Schwemmbach 13  
99099 Erfurt

0151- 26618697

[www.4academy.net](http://www.4academy.net)

[4academy.net@gmx.de](mailto:4academy.net@gmx.de)

