



Sofia Stoner

Coaching & Beratung

Leben gestalten
mit Erfüllung und Freude

Coaching ist ein effektiver Weg, um erschwerende Situationen im Leben zu überwinden.

Es ist für ganz gesunde Menschen gedacht, die im Leben Herausforderungen zu stemmen haben oder in angespannten Lebenssituationen stecken.

Diese herausfordernden Situationen können hinderlich für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben sein.

Psychologisches Coaching orientiert sich im Hier und Jetzt um realistische und lösungsorientierte Veränderungen zu finden. Die Beratung soll eine klärende Unterstützung in ihrem Leben darstellen.

Wenn sie sich für ein Coaching entscheiden beginnt nach einem ersten unverbindlichen Gespräch und gegenseitigem Vertrauen eine professionelle Partnerschaft.

Bei gegenseitiger Sympathie steigen wir in das Coaching ein.

Meine Methoden:

Neben dem psychologischen Coaching beziehe ich mich auch auf die körperlichen Auswirkungen des psychischen Stress. Mit Atemübungen, Yoga und Achtsamkeitsarbeit ergänze ich die Gespräche um Spannungen auf allen Ebenen zu lösen.

Sie sind willkommen.

Ihre Sofia Stoner

Kosten:

85,-€ (50 Minuten), 3 Termine 225,-€ (á 50 Minuten)
Erstgespräch: 85,-€ (60-70 Minuten)