

PERSONAL

Coaching

IT'S UP TO YOU

PROGRESS NOT PERFECTION



---

# Willkommen

ICH FREUE MICH AUF DIE GEMEINSAME ZEIT MIT DIR

Wo fängt er an, der gesunde Lebenswandel und was 'schafft' er tatsächlich....diesen sehr individuellen Weg finden wir gemeinsam heraus und räumen auf mit Mythen, die mal mehr, aber insgesamt doch immer weniger zu den Problemen passen, die auch dir das Leben schwer machen.

In den kommenden 12 Wochen helfe ich dir dabei, die Definition deines individuellen Lebensstils zu finden, Ziele zu formulieren und dich auf den Weg zu machen.

*deine Nicole*

KONTAKT  
[nicole.kloke@armonic.de](mailto:nicole.kloke@armonic.de)

armonic STUDIO

---

# KURSIINHALT

IT'S UP TO YOU

## 4 STEPS

### Reflektion

- wo kommst du her
- was bringst du mit
- wo willst du hin

### Mindset

- persönliches Potential erkennen
- Weiterentwicklung auf der mental-emotionalen Ebene

### Ernährung

- vitalisierende Zellverjüngung
- persönliche Grundversorgung

### Bewegung

- individuelles Trainingspensum als Aktivitäten-Grundlage

Eine stabile Vitalität hat nicht ausschliesslich die körperliche Fitness als Grundlage. Auch die mental-emotionale Ebene hat einen besonderen Einfluss auf die Befindlichkeit. Es ist elementar, auch die Ebene der geistigen Fitness zu trainieren.

Mit sich selbst in Verbindung kommen, sich besser verstehen lernen und eine stimmige Beziehung zu sich und den Mitmenschen schaffen, das sind Kerninhalte des Entwicklungstools Insights Discovery®

Das persönliche Präferenzmodell schafft beste Voraussetzungen, das individuelle Potential zu erkennen und kraftvoll weiterzuentwickeln.

wöchentl. 1:1 Coaching 60min

unbegrenzter Zugang Online Training / Trainingsvideos

persönliches Präferenzprofil v. Insights Discovery

Premium Support

wöchentl. Themen-Calls



---

# PROGRESS NOT PERFECTION

## STEP - 1 *REFLEKTION*

Gemeinsam reflektieren wir deine individuelle Situation hinsichtlich Wohlbefinden, Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Motivation und erzeugen ein leicht umsetzbares Wunschscenario, womit wir anschliessend zur Tat schreiten.

---

## STEP - 2 *MINDSET*

Eine stabile Vitalität hat nicht ausschließlich die körperliche Fitness als Grundlage. Auch die mental-emotionale Ebene hat einen besonderen Einfluss auf die Befindlichkeit. Es ist elementar, auch die Ebene der geistigen Fitness zu trainieren. Wir kreieren in Abstimmung auf dein individuelles Präferenzprofil gemeinsam Anpassungen deines Tagesablaufs, die die grösstmögliche Hebelwirkung erzeugen können.

## STEP - 3 *ERNÄHRUNG*

Zellverjüngernde, vitalisierende Ernährung wir machen gesundes Essen zu deinem täglichen Highlight und sorgen so für ein vitales und jüngerer ICH.

---

## STEP - 4 *AKTIVITÄT*

Gesunde Bewegung: weniger ist mehr! Weisst du, ob dieser Leitsatz auch auf dich passt? Mit sich selbst in Verbindung kommen, sich besser verstehen lernen und eine stimmige Beziehung zu sich ermöglichen - auch dein individuelles Trainingsprogramm passen wir an dein persönliches Präferenzprofil an, dabei berücksichtigen wir selbstverständlich den Spagat, den du zwischen Familie und Job zu leisten hast. Mehr Energie, Wohlbefinden und Gelassenheit sind kein Wunsch, der unerfülltbleiben sollte.

---