

The Power of Focus

...gibt ihrem Leben eine neue Richtung



Mit persönlichem Coaching

- Ruhe finden
- Kraft tanken
- Ziele fokussieren
- Energie mitnehmen

orientieren – auftanken – durchstarten

Nehmen Sie sich Zeit... für sich selbst!

Ausspannen, entspannen, Energie tanken und einfach wieder einmal nur SEIN

In kurzer Zeit wie ein neuer Mensch fühlen? Geht das?

Ihr persönlicher Coach Brigitte Lube zeigt Ihnen den Weg! Gemeinsam brechen Sie zu einer spannenden Reise auf, bei der Sie zunächst Ihren inneren Standort bestimmen. Sie tanken frische Energie, sehen Ihre Zukunft klar vor sich und fühlen sich ganz einfach wie neugeboren.

Eine kurze Auszeit mit großer Wirkung!



Ist ein Coaching für mich das Richtige?

The Power of Focus kann Ihnen helfen...

- ...wenn Ihre Work-Life-Balance aus den Fugen geraten ist
- ...wenn Sie sich täglich wie im Hamsterrad fühlen
- ...wenn Sie auch in Ihrer Freizeit nicht mehr richtig abschalten können
- ...wenn Sie immer öfter denken: „Das kann ja noch nicht alles gewesen sein.“
- ...wenn Ihnen Ihr Arzt geraten hat, etwas für sich selbst zu tun
- ...wenn Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben wollen und dabei Orientierung brauchen

Ihr Coach begleitet Sie persönlich und professionell

Zum Beispiel eine Auszeit mit Mehrwert.

Abseits vom Alltag und seinen Verpflichtungen konzentrieren Sie sich auf das, was wichtig ist: auf SIE!

Gemeinsam mit Ihrer Reisebegleiterin Brigitte Lube machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst: Was treibt mich an? Was blockiert mich? Was gibt mir Kraft? Mit viel Spaß und Abwechslung wecken Sie draußen in der Natur Ihre Lebensgeister und finden neue Lebensfreude.



Ihr Coach begleitet Sie persönlich und professionell

Sie lernen...

...auf mentaler Ebene...

- ...wie Sie abseits des Alltages positive Bilder Ihrer Zukunft entwickeln
- ...wie Sie mit mentalen Techniken limitierende Gedanken in bestärkende umwandeln und Ihr „Ich“ stärken

...auf rationaler Ebene...

- ...wie Sie aus Visionen realistische Ziele für die nächste Zeit formulieren
- ...wie Sie aus Lebenskrisen Kraft schöpfen und neue Orientierung finden

...auf energetischer Ebene...

- ...wie Sie Ihre Kraft- und Energiereserven selbst auffüllen können
- ...wie Sie zu mehr Klarheit, Ruhe und Gelassenheit kommen

Wo findet das Coaching statt?

Ob auf der Seminar Terasse, im Olivenhain,
bei einer Wanderung durch die Samaria Schlucht,
am Strand oder bei einem herrlichen Abendessen
in einer Taverne.....





Zur eigenen Mitte kommen



Input, Reflexionen, arbeiten an eigenen Zielen und Themen



Sich selbst, das Leben und Griechenland genießen!

Persönliche Entfaltung kombiniert mit Urlaub

- Ein unverbindliches Erstgespräch zum Kennenlernen und Zieldefinition
- Wochenablauf: Visionsfindung, Zielarbeit, Rollenarbeit, Mentale Techniken für die Zielerreichung, Umsetzungsplanung für den Alltag, Integration der Ziele in den Alltag

- Tagesablauf: Morgenmeditation zum Energietanken und Loslassen von Alltagsballast, Input, Reflexionen, arbeiten an eigenen Zielen und Themen, sich selbst, das Leben und Griechenland genießen, gemeinsames Abendessen
- Entspannung CD – für Sie persönlich aufgenommen
- Maßgeschneidertes Mentalprogramm

So profitieren Sie von „The Power of Focus“:

- Sie kennen Ihren persönlichen Standort
- Sie lernen Strategien und Techniken für den Umgang mit Stress und Anforderungen
- Sie finden Klarheit über das Wesentliche in Ihrem Leben
- Ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt
- Sie erhalten Werkzeuge für Ihre Work-Life-Balance
- Sie bekommen neue Zukunftsperspektiven und Orientierung
- Maßgeschneidertes Mentalprogramm

Ihr Coach

Mag. Brigitte Lube

- Studium der Psychologie, Philosophie und Pädagogik
- Dipl. Mentalcoach
- NLP Master
- Retearming Coach
- Burnout Coach
- Dipl. Sportwissenschaftlerin
- Viele Jahre „Lebens“-Erfahrung durch Arbeitsaufenthalte und Reisen auf verschiedenen Kontinenten

Kontakt

Five Consult

Kaiserhüttenweg 9
9161 Maria Rain
T: +43(0) 664 2120070
brigitte.lube@5consult.com
www.5consult.com

