



DEINE PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG



- ▶ Master in Prävention- und Gesundheitsmanagement: Schwerpunkt Coaching und Sportpsychologie
- ▶ Leitende Management-Position in Eventbranche
- ▶ Personal Training im Fitnessbereich
- ▶ Systemische Arbeit

MIRIAM KAHLE

coaching@miriam-kahle.de
www.miriam-kahle.de
0151-222 78 0 72



COACHING

gezielte Selbstführung
sportpsychologische Techniken



Warum DU Coaching brauchst!

Ziele, Motivation und Veränderung - entscheidend, um deine Wünsche zu erreichen. Du kommst an einer bestimmten Stelle nicht weiter und brauchst jemanden der dir andere Perspektiven zeigt? Jemanden, der mit dir zusammen eine Lösung findet?



Im Coachingprozess, findest du durch Selbstreflektion deinen persönlichen Weg zum Ziel.

Mögliche Themen:

- Gewichtsreduktion
- Motivation zum Sport
- Bessere Beziehung(en)
- Berufliche Veränderung
- Verhalten /Gewohnheit(en) umstellen

Coaching ist eine professionelle Unterstützung für deine individuelle Weiterentwicklung, Steigerung deiner Leistungsfähigkeit und dein persönliches Wohlbefinden.

Sportpsychologische Techniken

Du bist (Profi)-Sportler und möchtest deine Leistung optimieren, dich von einer Verletzung rehabilitieren und/ oder suchst eine persönliche mentale Begleitung hin zu deinem persönlichen Ziel? Mit folgenden sportpsychologischen Techniken werden wir uns unter anderem befassen:

- Selbstgesprächsregulation
- Prognosetrainings
- Mentales Training
- Entspannungstechniken
- Coachingmethoden

**ARE YOU READY?
YOU ARE BORN READY!**

