



Untiefen ausloten Behandlungs- und Coaching-Bausteine

- **Beratungsgespräch:**

Es hilft, aus mentalen Denkspiralen auszubrechen.

- **Belastungs-Check:**

Die computerbasierte Messung zeigt Ihre individuellen Stress- und Angstreaktionen.

- **Kinesiologie:**

Ursachen werden aufgespürt und können zum Zeitpunkt der Entstehung korrigiert werden.

- **Energiebehandlung:**

Wieder Kraft tanken durch Energiearbeit, Reiki oder Kristallarbit.

- **System-Aufstellung:**

Sie kann verdeutlichen, ob man Ängste von Personen aus dem aktuellen oder vergangenen Lebensumfeld übernommen hat.

- **Aromatherapie:**

Individuelle Ölmischungen können zur Entspannung und zum Wohlfühlen beitragen.

- **Homöopathie:**

Sie kann Blockaden lösen und die Seele stärken.

- **Weitere Bausteine:**

Körperliche und mentale Trainingskonzepte, Atem- und Loslasstechniken, Phantasie Reisen, Imaginationen, spirituelle Namensanalyse u.v.m.



Lichtblicke am Horizont Der Lotse

Christa Klant, Heilpraktikerin
Erfahrene Krankenschwester in der Intensiv- und psychosomatischen Medizin, Hygienefachkraft, Lehrtätigkeit an einer Krankenpflegeschule, zertifizierter da Vinci Coach für Stress-therapie und Gesundheitsmanagement.

Sie suchen jemanden, der Ihnen zuhört und Sie mit herzerfrischender Klarheit wieder aus der Stressspirale herausbringt? Rufen Sie mich an!



Lichtblicke
Christa Klant
Heilpraktikerin

Grabenstr. 36
53639 Königswinter
Tel.: 02223 912344
Fax: 02223 9098175
lichtblicke@christaklant.de
www.christaklant.de



Lichtblicke
Christa Klant
Heilpraktikerin

Stress- und
Gesundheitscoach



Frischer Wind in den Segeln

Das Anti-Stress-Coaching

- frei und gelassen
- motiviert und selbstbewusst
- das Leben wieder genießen


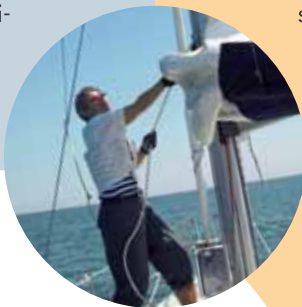


Stürmische Zeiten abwettern

Wenn Denken krank macht

Grübeln Sie viel, ohne Lösungen zu finden? Haben Sie oft Angst, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Fehlt Ihnen die Energie, um Ihre Freizeit zu genießen? Sind Sie erschöpft oder reagiert Ihr Körper bereits mit Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verspannungen und anderen Krankheits-symptomen?

Ständiger Druck, Belastungen und Ängste rauben uns Energie, nehmen die Lebensfreude und schaden der Gesundheit. Doch wie gestresst wir sind, haben wir selbst in der Hand. Mit einem individuell auf Sie abgestimmten Anti-Stress-Coaching zeige ich Ihnen, wie Sie mit Stress besser umgehen. So können Sie sich vor Burnout und stressbedingten Körperreaktionen schützen.



Seien Sie nicht länger der Spielball des Windes. Setzen Sie Segel, nehmen Sie das Ruder fest in die Hand und bestimmen Sie selbst, wie die Reise Ihres Lebens verläuft.

Das Ruder übernehmen

Raus aus dem Burnout

In intensiven Gesprächen helfe ich Ihnen, aus negativen Gedankenspiralen auszusteigen. Im Dialog eröffne ich Ihnen neue Denkräume und Wege. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einer veränderten Einstellung, positivem Denken und einem zielgerichteten Handeln den Sturm abwettern, sich in ruhigere Gewässer navigieren und mit frischem Wind in den Segeln wieder Fahrt aufnehmen.

Durch das Anti-Stress-Coaching werden Sie Ihre Aufgaben wieder selbstbewusster und motivierter lösen. Sie fühlen sich freier und gelassener. Handlungsfähig statt ohnmächtig. Voller Lebensfreude trotz Leistungsdruck.

Sie können Ihr Leben wieder aktiv und begeistert genießen.

Den Kurs ändern

Dem Leben eine neue Richtung geben

Sie wollen in einer akuten Belastungsphase schnell den Stresspegel herunterfahren, nach extremen Lebenssituationen regenerieren oder präventiv stressresistenter werden? So unterstütze ich Sie dabei, den Stresskreislauf zu unterbrechen:

- **Erstgespräch**

Wir checken Ihren Belastungslevel und die Stressfaktoren. Auf der Basis einer ausführlichen Analyse Ihres Gesundheitszustandes und der Lebenssituation schlage ich Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungs- und Coaching-Konzept vor.

- **Anti-Stress-Coaching**

Das Behandlungs- und Coaching-Konzept enthält die Bausteine, die Sie in Ihrer individuellen Stresssituation benötigen. Dabei begleite ich Sie auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene.

Weiteres Angebot:

- **Gruppentraining**

Hier lernen Sie Strategien und Techniken, die Sie im Alltag umsetzen können, um Stress zu reduzieren und besser damit umzugehen. Schnell, alltagstauglich und jederzeit anwendbar.