

ANTI- BURNOUT- PROGRAMM FÜR KÖRPER & SEELE

NACH DER METHODE VON GRIT MOSCHKE

Sie fühlen sich häufig müde, schlapp oder einfach erschöpft? Sie spüren, dass Sie mehr brauchen als einen „normalen“ Urlaub, um sich wirklich zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen? Sie möchten gezielt und professionell betreut Ihre körperliche und mentale Fitness stärken? Dann ist das Anti- Burnout - Programm nach meiner langjährig entwickelten Methode das Richtige für Sie!

Grit Moschke, Gesundheits- und Mentalcoach aus Köln, bietet ein maßgeschneidertes Konzept an, das Ihnen erlaubt, sich intensiv mit der Verbesserung Ihrer körperlichen und geistigen Fitness zu nutzen.

In Einzelsitzungen oder in der Gruppe erarbeiten Sie neue Perspektiven für die Zukunft. Im Rahmen ihres Burnout-Präventionsprogramms lernen Sie, Ihren Körper besser wahrzunehmen und effektive mentale Strategien einzusetzen, um sich selbst im Alltag zu stärken und vor Überbelastung zu schützen.

Einzelgespräche

Um Ihren neuen Energieprozess optimal vorzubereiten und Ihre persönlichen Beweggründe zu verstehen, werden Einzelgespräche per Telefon oder Skype durchgeführt. Dies erlaubt uns, gemeinsam mit Ihnen wichtige Schwerpunkte für Ihr ganzheitliches Gesundheitsprogramm festzulegen. (Dauer: 45 Minuten)

Programm vor Ort bei Ihnen zu Hause oder in Ihrer Firma:

Das Prinzip 1+2+3



(Coaching, Entspannung, Fitness)

Bei Gruppenbuchungen werden alle Termine in der Gruppe durchgeführt. Eine Gruppe besteht aus min. 3 und max. 10 Teilnehmern/innen. Zusätzliche Einzelstunden können vor Ort gebucht werden.

Einzelcoachings (nur 1 Person) können individuell mit Vorlaufphase gebucht werden.



Coaching

Diese Stunde beinhaltet 13 Themenkomplexe zu Ihrer physischen und psychischen Gesundheit. In den Gruppencoachings werden alle Themenkomplexe systematisch durchgesprochen. In den Einzelberatungen können die Themenkomplexe ausgewählt werden.

Das Ziel ist, einen Überblick über relevante Verhaltensweisen zu gewinnen und Strategien zur persönlichen Verbesserung zu entwickeln.

Die 13 Themenkomplexe werden individuell nach Ihrem Bedarf erstellt und nach der 3. Coachingstunde erhalten Sie den gesamten Strategieplan.

Entspannung

Diese Einheit dient der allgemeinen Entspannung und integriert verschiedene Entspannungsverfahren sowie die Methode der Imagination und positiven Selbstinstruktion, die Ihnen während Ihres Urlaubs vermittelt wird.



Fitness

Diese enthält verschiedene Bewegungsformen bzw. Sportarten, die auf Ihre Präferenzen und Leistungsfähigkeit zugeschnitten sind. Zum Beispiel ist eine Mischung aus Ausdauertraining, Wandern, Laufen, Schwimmen, Stretching, Krafttraining oder Yogaübungen möglich. Für die Zusammenstellung des Programms gelten Richtlinien aus der Sport- und Bewegungstherapie sowie aus der Sportwissenschaft.



Anmeldung

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Email **direkt bei Grit Moschke** an:

Tel: **0179/6781613**

Email: grit@fitmitgrit.com

Sie erhalten dann eine schriftliche Zusage per Email mit allen wichtigen Informationen.

Kosten

Kosten für die Teilnahme in einer Gruppe bei max. 10 Teilnehmern inkl. Vorgespräch und Dokumentation für zu Hause:

13 Stunden gesamt mit freier Themenwahl:

- Gruppencoaching :pro Person 690,00 zzgl. 19% Mwst. („Home in Service“ ; Köln oder in Praxis)

- Einzeltraining: 1700,00 Euro zzgl. 19% MwSt. („Home in Service“ oder in Unternehmen/ inhouse)

Kosten für 2 Wochen inkl. Vorgespräch und Dokumentation für zu Hause für Einzelpersonen/Einzelcoachings: (Ausland)

(ohne Hotel, ohne Anreise)

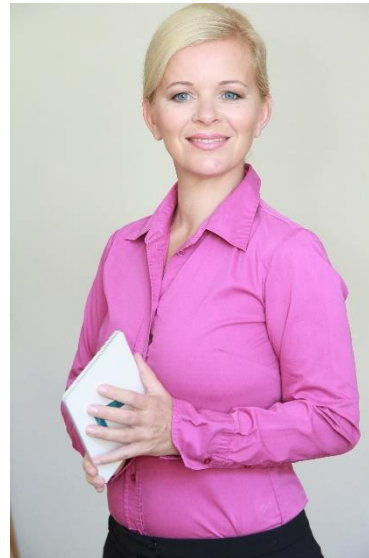
- 4900,00 Euro zzgl. MwSt.

Das Programm kann eventuell als Bildungsurlaub oder Gesundheitsmaßnahme steuerlich geltend gemacht werden. Fragen Sie dazu Ihren Steuerberater.

Nach einem Telefongespräch zu Zielen, Interessen und Zeitraum gilt die Anmeldung mit der Zahlung des Rechnungsbetrages bis spätestens drei Wochen vor Beginn des Anti-Burnout-Programmes. Sie können bis zu einer Woche vor Ihrer Buchung zurücktreten. Es wird Ihnen dann der volle Betrag zurückerstattet. Weitere Rückkostenerstattungen können nicht erfolgen. Nach Abschluss Ihrer Buchung und Zahlung erhalten Sie innerhalb von einer Woche Ihre Reiseunterlagen.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Ihre Grit Moschke



Portrait von Grit Moschke

Psychologin, Sportpsychologin, Rednerin, Autorin, Personal Fitness Trainerin, Coach.
Seit 23 Jahren in den Bereichen Gesundheit und Bewegung in Fitnessstudios, privaten Haushalten, Unternehmen und Institutionen erfolgreich tätig.

Formale Qualifikationen:

Dipl.-Sportwissenschaftlerin: 1998 (Deutsche Sporthochschule Köln)

Dipl.-Psychologin: 2006 (Universität zu Köln)

Sportpsychologin: 2008 (Technische Universität München, Curriculum des Bundes Deutscher Psychologen (tätig am Olympiastützpunkt Rheinland und der Deutschen Sporthochschule Köln))

Weiterbildung:

- in Ausbildung zum Coach seit 2013 bis 2015 (GABO mbH Bonn)
- Gesprächstherapie nach Rogers 2004, Universität zu Köln

Besondere Schwerpunkte:

- Gesundheitscoaching
- Work-Life- Balance
- Burnout-Prävention
- Bewegungsmotivation
- Personal Fitness Training

Neueste Veröffentlichungen:

- „Fitness für die Seele“, GU Verlag, 2007, 2. Auflage
- „Powernapping – Smarte Pausen für mehr Erfolg“, 2013, 1. Auflage, Freya Verlag
- In: „Erfolgreich selbständig“, Werner Gross, Springer Verlag 2012
- In: „Stressfrei studieren ohne Burnout“, Heike Schiebeck et. al.,
UTB Verlag, 2013
- In: „Ü60 na und?“, Carlo von Tiedemann, HEALTHY IN LIFE VERLAG, 2012
- DVD: „Medical meets Fiction“, 2010

Weitere Angaben zu Referenzen und mehr Details unter:

www.fitmitgrit.com