

# Personal Health Coaching Programme

Mehr Bewegung, bessere Ernährung, mentales Wohlbefinden steigern? Ein zertifizierter Personal Health Coach motiviert und begleitet Sie im Erreichen Ihrer Gesundheitsziele.

<b>ERSTCOACHING</b> <b>Starter</b> Den Coach und die Methodik kennenlernen. 1 Coaching* <b>CHF 99.-</b>	<b>GO</b> <b>1 Monat</b> Persönliches Verhalten analysieren und Ziele setzen. 2 Coachings* <b>CHF 290.-</b>	<b>AKTIVE</b> <b>3 Monate</b> Neues Verhalten erarbeiten und erste Ziele erreichen. 5 Coachings* <b>CHF 750.-</b>	<b>BESTSELLER</b> <b>AKTIVE PLUS</b> <b>6 Monate</b> Neues Verhalten erarbeiten und Gewohnheiten etablieren. 8 Coachings* <b>CHF 1'190.-</b>	<b>INTENSIVE</b> <b>1 Jahr</b> Grundlegende Gewohnheiten effektiv und langfristig verändern. 20 Coachings* <b>CHF 2'990.-</b>
---	---	---	---	---

\* Es besteht die Möglichkeit, während oder nach dem Programm zusätzliche Coachingstunden in Anspruch zu nehmen. Jede weitere Coachingstunde dauert 60 Minuten und kostet 160.-

# Personal Health Coaching



## INDIVIDUELL

Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Lösungen, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passen.



## GANZHEITLICH

Wir betrachten Ihr Anliegen ganzheitlich. Denn Bewegung, Ernährung und Mentale Gesundheit sind miteinander vernetzt.



## NACHHALTIG

Das Personal Health Coaching ist eine wissenschaftlich getestete Coachingmethode, die nachhaltig Gewohnheiten verändert.

## Wir sind Krankenkassenanerkant

Personal Health Coaching wird von verschiedenen Versicherungen in der Zusatzversicherung unterstützt.

## Wir beraten Sie.

Rufen Sie uns an **0800 190 190** oder vereinbaren Sie ein **kostenloses Erstgespräch**. Wir beraten Sie gerne.

