

Walk and Talk coaching

Walk and Talk coaching erbjuder dig som kund möjligheten till:

- ✓ Att ta en promenad i naturen, samtidigt som vi snurrar fart på tankar
- ✓ Att stärka självkänslan och lösa konflikter
- ✓ Att återhämta livet och förbättra sömnen
- ✓ Att rensa bort nedstämdhet och depression
- ✓ Att bryta oss loss från tankeblockeringar
- ✓ Extra energi för att klara av vår vardag
- ✓ Att minska stress och oro
- ✓ Att utvärdera och utvecklas
- ✓ En bättre kroppshållning och balans
- ✓ Att stärka vårt hälsokonto till både kropp, knopp och själ!

Walk and Talk konceptet innehåller 4 samtal, där dom första tre är med ca en veckas mellanrum och det fjärde kommer en månad efter det tredje samtalet! Varje samtal avslutas med att vi samlar ihop samtalet och ser vad du själv vill arbeta vidare med tills vi hörs nästa gång. Mellan tredje och fjärde samtalet, har jag valt att ge dig tid till att själv få tid att bearbeta det som har satt fart, för att låta det landa och forma nya möjliga vanor.

Walk and Talk konceptet innebär att du utgår från dig, där du befinner dig och jag här i Luleå och vi möts via telefon.

- Mitt mål är att hjälpa dig som kund att sätta fart på tankar till att hitta lösningar som finns inom dig, men som behöver hjälp att komma loss.
- Mitt mål är att hjälpa dig som kund att inse och förstå hur du har enormt mycket inom dig, som du bara har stängt in inom dig.

- Mitt mål är att få dig som kund att hitta dina verktyg, för att stärka ditt hälsokonto.
- Mitt mål är att få dig som kund att upptäcka att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret och att du nu är redo att ta vara på dom möjligheterna. En ny resa kommer att börja, vem vet vart det kan ta dig.

Tidigare kunder har sagt att Hälsoinspiratören Tina har en härlig fingertopps känsla, där det alltid finns möjligheter.

Jag hoppas jag har gjort dig nyfiken på mitt Walk and Talk koncept. Ett koncept som jag själv har utformat från en testgrupp och som hela tiden utvecklas längs vägen.

Det är från mina erfarenheter, mina möten med människor och tankar som jag erbjuder inspirerande samtal. Där mitt fokus är dig, där du befinner dig och så nystar vi loss i dina tankar för att hitta en eller flera nya vägar framåt i livet. För ett starkare hälsokonto för både kropp, knopp och själ!

För mer information se min hemsida www.friskoteket.eu och härigenom kan du också kontakta mig.

Hälsoinspiratören Tina Persson

friskoteket
tina persson