

Walk and Talk coaching

Walk and Talk coaching erbjuder dig som kund möjligheten till:

- ✓ Att sätta fart på fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar.
- ✓ Att kliva utanför dörren där du bor och ta en promenad. Samtidigt som jag finns i dina öron via telefon för att coacha dig, när jag tar min promenad i Luleå.
- ✓ Att stärka självkänslan och lösa inre konflikter.
- ✓ Att återhämta livet, minska stress och oro.
- ✓ Att rensa upp i en nedstämdhet och depression.
- ✓ Att bryta dig loss från tankeblockeringar.
- ✓ Hämta extra energi för att klara av din vardag.
- ✓ Att hitta dina svar som finns inom dig.
- ✓ Att utvärdera och utvecklas som människa.
- ✓ Att stärka din kondition, kroppshållning och balans.
- ✓ Att stärka ditt hälsokonto till både kropp, knopp och själ!

Walk and Talk konceptet innehåller 4 st 60 minuters 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 det som kommit upp, och därefter bestämmer du själv vad du vill arbeta vidare med tills vi hörs nästa gång.

Mellan tredje och fjärde samtalet, har jag valt att ge dig extra tid. Detta för att du själv ska få bearbeta det som har satt fart, men även 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 då vi enbart 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 ett unikt koncept, som jag kallar Walk and Talk coaching.

Mitt fokus är du, där du befinner dig där vi sätter fart på dina fastbrända, vidbrända eller bara lite svedda tankar. För att hitta en eller flera nya vägar framåt i livet och för ett starkare hälsokonto för både kropp, knopp och själ!

Blev du också nyfiken? Hör av dig så bokar vi in ett gratis .

Det finns även möjlighet att få in Walk and Talk inom friskvårdsbidraget om vårt fokus är kost, träning, stress, rökning och rådgivning.

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

Hälsoinspiratören Tina Persson

friskoteket
tina persson