



Daniela Reuter. Stressmanagement.
Gesundheitsberatung.Coaching

Über mich

Ausbildung:
Dipl. Biologin

Berufstätigkeit:
Geschäftsführerin mit über 20
Jahren Erfahrung in der Optik-
branche.

Qualifikationen:

- Zertifizierte Präventionsberaterin und Gesundheitscoach
- Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Entspannungstrainerin Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Systemischer Coach
- Coach für Stressmanagement

Kontaktdaten

Daniela Reuter
Stressmanagement.
Gesundheitsberatung.
Coaching.

Dr. Adenauer Ring 23
55288 Schornsheim

info@holistic-health-dr.de
www.holistic-health-dr.com

Phone: +49 160 12 65 992

UstID DE358194634

AGBs siehe Homepage

Bilder: Adobe Stock, Foto Rimbach, Mainz



**Es gibt Wichtigeres im Leben als beständig
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.**

- Mahatma Gandhi-

Warum ist Stressmanagement wichtig für uns?

Ein Leben ganz ohne Herausforderungen ist nicht vorstellbar: Familie, Job - alles muss bewältigt werden. Unser Einfluss auf viele dieser Außenfaktoren ist begrenzt. Aber wir können beeinflussen, ob sich unsere Herausforderungen in chronischem Stress verwandeln, unser Leben bestimmen und im schlimmsten Fall im Bournout enden.

Wir müssen in einer immer schnelleren, anspruchsvolleren Zeit auf unser inneres Gleichgewicht achten, um gesund zu bleiben und Freude am Leben zu haben.

Was macht chronischer Stress mit uns?

Herz- und Kreislauferkrankung, Schwächung des Immunsystems, Verdauungsbeschwerden, Libidoverlust, chronische Müdigkeit, Missbrauch von Alkohol und Nikotin oder gestörtes Essverhalten sind einige Folgen von chronischem Stress.

Was können wir tun?

Wir können unsere Einstellungen ändern, unsere Glaubenssätze hinterfragen, Entspannung lernen, unsere Stärken kennen lernen und diese einsetzen. **Dazu muss man wissen, wie! Hier komme ich ins Spiel!**

Meine Angebote

Für Privatkunden

Kurse

- Kurse mit bis zu 15 Personen zum **Stressmanagement und Entspannungstraining** (7 x 2 Stunden)
- **Wochenendseminare** mit bis zu 15 Personen zum Stressmanagement und Entspannungstraining
- Kurse zum **Autogenen Training** und zur **Progressiven Muskelrelaxation (PMR)**

Coaching/Beratung

Wer **individuell** nach Möglichkeiten sucht, um mit seinem Stress umzugehen, den unterstütze ich gern im persönlichen Coaching oder einer Beratung. Zur Verbesserung Ihrer Resilienz biete ich **Resilienzcoaching** an.

Für Firmenkunden

- **Inhouse Kurse zum Stressmanagement** (2 Tage - Inhalte werden abgestimmt)
- Organisation von **Gesundheitstagen**
- **Vorträge zu den Themen Stress und Gesundheitsförderung**

Vorteile betrieblicher Präventionsmaßnahmen:

- **weniger Fehltag**
- **Zufriedenere und gesündere Mitarbeitende**
- höhere **Verbundenheit** mit dem Unternehmen
- bessere **Arbeitsqualität**
- höhere **Attraktivität als Arbeitgeber:**

Ihr Joker gegen Fachkräftemangel!

