

Mit der Methode „gesunde Blicke®“, die von der Heilpraktikerin Uta Verbeek entwickelt wurde, können Sie die Möglichkeiten Ihres Unterbewusstseins nutzen.

Bewusste und unbewusste Motive und Blockaden werden erkennbar und analysiert.

Gedanken, Handlungen und Emotionen kommen in Balance und können dann für zielgerichtetes Handeln – ohne innere Konflikte – genutzt werden.

Die Methode „gesunde Blicke®“ ist hervorragend geeignet, wenn Sie:

- » Ihrem Leben mehr positive Momente geben möchten,
- » Sie mehr über sich selbst und andere erfahren möchten,
- » Ihre Motivation und Ziele kennenlernen möchten,
- » Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen in Einklang bringen möchten,
- » Ihre bewussten und unbewussten Ressourcen aktivieren möchten,
- » innere Bremsen und hinderliche Glaubenssätze auflösen möchten.

Trainings, Seminare & Workshops

Ich biete Ihnen 1-Tages-Seminare als komfortable Inhouse-Schulungen zu folgenden Themen an:

- » Anti-Stress-Training
- » Burnoutprävention
- » Gesund Führen
- » Gesundheits-Coaching
- » Mitarbeiter-Motivation

Zögern Sie nicht, mich zu fragen, auch wenn Ihre Wünsche auf den ersten Blick außergewöhnlich erscheinen. Ich bin flexibel und erarbeite gerne individuelle Maßnahmen, Coachings und Seminare für Sie und Ihre Mitarbeiter.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!



Uta Verbeek | Heilpraktikerin

Schatthausenstr. 26
26553 Dornum
Tel. 04933-914171
info@gesunde-blicke.de
www.gesunde-blicke.de



Individuelles Gesundheits- und Stressmanagement



» Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, bevor man es zum allerersten Mal wirklich sieht!

Christian Morgenstern

Wie kann Ihnen die Methode „gesunde Blicke®“ beim Gesundheits- und Stressmanagement helfen?

Sie haben Bücher gelesen und Seminare besucht, Tipps und Ratschläge bekommen!

Ihre Probleme aber nicht lösen können?

Viele Menschen wollen Tipps oder Strategien, die schnell das Problem lösen. Bei Problemen, die mit der Persönlichkeit zusammenhängen, geht das nicht.

Denn persönliche Veränderung basiert nicht auf Einsicht und kluger Information. Sonst würden Tipps und Ratgeber immer helfen und wir würden die alten „Trampelpfade“ verlassen und neue Wege gehen. Jedoch:

Die Wegbeschreibung ist nicht der Weg!

Es ist wichtig, die Hindernisse und Blockaden auf unserem Weg der Veränderung zu erkennen und aus dem Weg zu räumen.

Erst dann können wir nachhaltige Veränderung erreichen und neue Wege gehen.

Mit „Trampelpfaden“ meine ich unsere gewohnten Denkstile, Glaubenssätze, Gefühle und Verhaltensweisen, die wir immer wieder an uns beobachten, mit denen wir unzufrieden sind – die wir aber nicht einfach abstellen können.

Jeder Mensch hat seinen persönlichen Stress, ein eigenes „Stressbewältigungssystem“ und damit verbundene Handlungsweisen. Die Fähigkeit, das Gleichgewicht zwischen Stress und Ruhe zu finden, können wir trainieren.

Die Voraussetzung dafür ist, die persönlichen Stressoren zu kennen und auch seine körperlichen Reaktionen bei Stress genau beurteilen zu können.

Unser Verhalten und Wohlbefinden ist abhängig von unseren Emotionen.

Mit der Methode „gesunde Blicke®“ lernen Sie, Ihre Emotionen wahrzunehmen und zu beeinflussen. Dadurch erreichen Sie innere Stärke und kommen wieder in Ihre Mitte.

Die Methode „gesunde Blicke®“ kann auf vielfältige Weise und für jede Berufsgruppe eingesetzt werden.

Mein Konzept

Meine Beratung richtet sich an alle Personen, die Wege aus dem Hamsterrad suchen und aktiv Gesundheit gestalten möchten.

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement berate ich alle Ebenen des Unternehmens. Den Chef, den Betriebsleiter, die Führungskraft, das Team sowie die einzelnen Mitarbeiter.

Es geht darum, Überlastungen frühzeitig aufzudecken und abzubauen sowie Ressourcen zu erkennen und zu stärken.

Mit meinem Wissen als naturheilkundliche Therapeutin, Präventionstrainerin und Coach erarbeite ich gemeinsam mit den Klienten spezifische und lösungsorientierte Handlungsvorschläge, zur Verbesserung des individuellen Gesundheitsstatus.

Gerne arbeite ich mit Gruppen, Teams und natürlich mit Einzelpersonen.