



## **Mein Angebot für Dich: Kostenloses Coaching am «Samstag, 10. Oktober 2020 am Internationalen Tag der psychischen Gesundheit» (Mental Health Day)**

Seit über 20 Jahren widme ich mein Leben, mein Herz und meinen eigenen Weg der Gesundheit. Mit 17 Jahren habe ich im Gesundheitswesen Fuss gefasst und mich von einem Pflegepraktikum, Assistenz Ausbildung bis hin zur Diplombildung als Pflegefachfrau ausgebildet. In diesem Beruf wo ich heute noch arbeite, habe ich Menschen von Jung bis Alt gepflegt, betreut und begleitet. Mein Fokus war immer schon die **Gesundheit**. Seit über über 14 Jahren widme und erforsche ich die Gesundheit auf meinem eigenen Weg, ungefiltert und echt, liebevoll und achtsam. Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Zu spüren was ich brauche, was ist hilfreich, was unterstützt mich und genau so wichtig auch zu spüren, was darf ich loslassen, abfließen lassen. Darüber hinaus, lebe ich die Überzeugung dass Gesundung aus eigener Kraft möglich ist. Körper und Geist (im Sinne von Psyche) ist untrennbar für mich. Mit meinem Herzensbusiness sehe ich meinen Auftrag, einen Beitrag leisten zu dürfen, indem ich Menschen auf ihrem Weg begleite, dazu inspiriere, sich selbst zu spüren und achtsam mit sich zu sein. Denn wenn Du spürst was Dir gut tut und was nicht und darauf hörst, trägst Du automatisch zu Deiner Gesundheit bei.

In diesem Sinne und im Sinne des **«Internationalen Tag der psychischen Gesundheit»** biete ich am Samstag, 10. Oktober 2020 **kostenlose 1:1 Coachings** an.

**Folgende Zeiten stehen zur Verfügung.** (Pro Person 1 kostenloses Coaching)

- 09:30 bis 10:30 Uhr / 11:00 bis 12:00 Uhr / 12:30 bis 13:30 Uhr / 14:00 bis 15:00 Uhr / 15:30 bis 16:30 Uhr
- Die Coachings finden in Kyburg (ZH) statt. (Auf Anfrage ist auch ein Coaching per Zoom möglich)
- Anmeldung unter: [maria\\_vonallmen@bluewin.ch](mailto:maria_vonallmen@bluewin.ch)
- Informationen zu meinem Coaching Angebot: [www.mariavonallmen.ch/angebot-mehr/coaching/](http://www.mariavonallmen.ch/angebot-mehr/coaching/)
- Dieses kostenlose Coaching Angebot ist für ALLE gedacht. Gerne auch weitersagen und weiterleiten. Ich danke Dir herzlichst, Maria