



Annette Baidl

Dipl.-Betriebswirtin

Coach und Trainerin

mit Fokus auf berufliche
und private Themen von
Frauen

selbständig seit 1992

www.a-b-coaching.de

Im Coaching arbeite ich mit systemischen Techniken und Elementen aus dem «Zürcher Ressourcen Modell ZRM®». Die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit dieser Kombination ist einzigartig.

Auf dieser Basis biete ich Gruppen-Coachings für Frauen zu ausgewählten Themen wie **Körpergewicht** und **Selbstsicherheit** an.

Nutzen Sie Ihre ureigenen Ressourcen!

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und gewinnen Sie eine neue Souveränität über Ihren Körper, Ihr Gewicht, Ihre Ausstrahlung – sprich: Über Ihr Leben!

Daran werden wir gemeinsam arbeiten.

Ihre Annette Baidl

Das Coaching, das ich Ihnen biete:

- Beruht auf den neuesten Ergebnissen der Gehirnforschung und umfasst neurobiologische Erkenntnisse zu menschlichem Lernen und Handeln.
- Wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirksamkeit überprüft und weiter entwickelt.
- Wird erfolgreich angewandt im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport.

Das Zürcher Ressourcen Modell® wurde an der Uni Zürich unter Leitung von Dr. Maja Storch in Zusammenarbeit mit Dr. Franz Krause auf pädagogisch wissenschaftlicher Basis entwickelt.

Es beruht auf der Erkenntnis, dass nur die **Koordination von Verstand, Erfahrungen und Emotionen** zum erfolgreichen Einüben neuer Handlungsmuster führt.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<http://www.zrm.ch/>

<http://www.ismz.ch/>

oder Sie googeln: „Mein Ich-Gewicht“

Wann

Freitag 30. September 2016, 16 Uhr bis
Montag 3. Oktober 2016, 15 Uhr

Wo

85665 Moosach (Grafing b. München)
Im Seminar-Zentrum „Wege zu dir“

Seminargebühr

€ 495 inkl. MwSt. – abzüglich Bonus:
- € 40 Frühbuche bei Anmeldung/Bezahlung
bis 31.07.2016
- € 20 pro Person bei gleichzeitiger Anmeldung/
Bezahlung von PartnerIn/Freund/in

Übernachtung inkl. Frühstück/Tag

EZ ab € 35 – DZ ab € 60

Bio-Vollwert-Verpflegung (mittags/abends)
inkl. Getränke ca. € 90 zzgl.

Anmeldung und alle weiteren Informationen

Tel. 089 – 89 89 06 28 oder
info@a-b-coaching.de

annette baidl

Coaching für frauen

a-b-coaching, Im Birket 20, 82166 Gräfelfing
Tel: +49 (0) 89 - 89 89 06 28 / e-Mail: info@a-b-coaching.de
www.a-b-coaching.de

Und so geht's zum Wohlfühlgewicht:

Statt mit Disziplin und schlechtem Gewissen befassen wir uns mit den Fragen:

Was sagt mein Verstand und was sagt mein Unbewusstes?

Wie komme ich zu einer Balance dieser beiden Stimmen in mir?

Einer Balance, die meiner Persönlichkeit entspricht! Und mir Motivation und Kraft gibt:

Ich tue, was ich will



und fühle mich rundum wohl.

Ich vermute:

Die Thematik „**Gewicht, fit und attraktiv sein, gesunde Ernährung, Bewegung**“ beschäftigt Sie schon länger.

Manche begleitet dieser Themenkreis bereits seit Jahren – eine Klientin sprach kürzlich von „meinem 30 jährigen Krieg“.

Sie haben, so vermute ich weiter, mehrere Diäten durchgeführt, reihenweise einschlägige Artikel oder Ratgeber-Bücher darüber gelesen, wie man/frau – womöglich in kürzester Zeit, spielerisch leicht oder mit eiserner Disziplin – abnimmt bzw. zu seiner Idealfigur kommt.

Oft, so wissen wir aus leidvoller Erfahrung, bleibt der gewünschte Erfolg aus. Und wenn er doch eintritt, so ist er nur von kurzer Dauer. Ja, schlimmer noch, häufig kommt es zum bekannten „Jojo-Effekt“. Was bleibt, ist lediglich Frust und das Gefühl, willensschwach zu sein, versagt zu haben.

Der Weg, den wir in diesem Coaching beschreiten, unterscheidet sich daher wesentlich von herkömmlichen Schlankheitsratgebern.

Ein Coaching aus der Reihe:

Selbst Sicher Sein

Mein Wohlfühlgewicht



Selbstbestimmung statt Hungerkur

Selbst-Management nach ZRM® und Yoga, Nia®, Smoothie & Co.

annette baidl

©coaching für frauen