



Mit persönlichem Coach individuell von Anfang an.

Stressempfinden ist individuell. Körperliche und psychische Auswirkungen ebenso. Dein Wohlbefinden ist uns wichtig. Darum stellen wir Dir während drei Monaten einen persönlichen Stress-Coach an die Seite. Er begleitet, betreut und hilft Dir individuell Deinen Stress zu bewältigen. Deine Lebensqualität und Vitalität zu verbessern. Damit Du Dich wieder wohl, ausgeglichen und leistungsfähig fühlst.



Stressbewältigungsstrategien kennen und anwenden.

Dein persönlicher Stress-Coach und Du gehen gemeinsam den Ursachen auf den Grund. Und den körperlichen und psychischen Auswirkungen. Ihr überprüft alltägliche Verhaltens- und Denkmuster. Hinterfragt, reflektiert. Gebt den Stressoren ein Gesicht. Übt ihnen entgegenzuwirken mit Entspannungstechniken, Zeitmanagement, körperlichen Aktivitäten, Ernährung oder einer energetischen Tuina-Massage. Gemeinsam legt ihr alltagstaugliche Strategien fest.



Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen.



Mit gesundem Stress zum Erfolg.

Stress entsteht im Kopf. Ist aber nicht nur Bedrohung. Stress ist auch Herausforderung. Macht den Geist hellwach. Den Körper bereit zum Handeln. Mach Stress zu Deinem Sparring-Partner. Akzeptier ihn wie eine Person und gib ihm Raum. Integrier ihn bewusst in Deinen Alltag. Spiel mit dem Stress. Dann führt gesunder Stress zum Erfolg.

Stress zum Sparring-Partner machen.



Leistungsfähigkeit fördern, Lebensqualität steigern.

Stress ist allgegenwärtig. Privat, Beruf, Familie. Die Stressoren dominieren. Du bist ungeduldig, reizbar, überfordert, unausgeglichen. Deine körperliche und psychische Gesundheit wird negativ beeinflusst. Die richtige Stressbewältigung und ganzheitliche Therapie sind entscheidend. Entscheidend für Dein Wohlbefinden. Deine Beziehungen, Deine Leistungsfähigkeit. Und schlussendlich für Deine Lebensqualität.



Wir sind im Herzen
von Basel an der

Marktgasse 3
4051 Basel

und erreichbar unter

Christoph Bader +41 79 286 33 23

oder online

christoph@well-being.center
www.well-being.center
www.stress-coaching.ch



Zentrum für ganzheitliche Therapien und Wohlbefinden.

Körper und Psyche ausbalancieren.

Unter Stress wird Dein Körper in alarmierten Zustand versetzt. Das führt zu körperlichen Symptomen. Erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme. Gleichzeitig beeinträchtigt Stress auch Deine Psyche. Verursacht Angstgefühle, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme. Die Ursachen müssen wir ganzheitlich angehen. Und so Körper und Geist wieder in Balance bringen. Damit verhindern wir langfristige chronische Probleme wie Herzkrankheiten.

Wir freuen uns :)

