



Persönliche Begleitung

Beratung & Coaching
Evelyne Schönbächler

Persönliche Begleitung

Als **Lebenscoach** unterstütze ich Menschen dabei, ihre Lebensfragen und Herausforderungen zu klären, neue Perspektiven zu finden und ihr Leben bewusst zu gestalten.

Höheres Bewusstsein und Verbundenheit ist ein zentraler Aspekt meiner Arbeit als Lebenscoach. Durch Achtsamkeitsübungen und Reflexion können negative Denkmuster, Selbstsabotage, wiederholende Muster, Blockaden, Trigger, Glaubenssätze usw. aufgedeckt und transformiert werden.

Ein gestärktes Bewusstsein ermöglicht es, klare Entscheidungen zu treffen und das eigene Leben in die gewünschte Richtung zu lenken.

Gemeinsam gehen wir auf eine Reise der Selbsterkenntnis und des Wachstums, um ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Eine Auswahl möglicher Themen:

- Stress
- Ängste
- Antriebslosigkeit
- Burnout
- Blockaden
- Traumata
- Trigger
- Wiederholende Muster
- Glaubenssätze
- Familienthemen / Kinderthemen
- Beziehungsthemen
- Konflikte
- Orientierungslosigkeit

Gerne biete ich ein kostenloses Kennenlern-Gespräch per Telefon an (ca. 20 Min).