

## Über mich



Mein Name ist Silke Eich. Begeistert von meiner Arbeit in der beruflichen Eingliederung behinderter und schwerbehinderter Menschen bei einem Bildungsträger, wuchs der Wunsch, Menschen in ihren eigenen Gesundheitsthemen zu unterstützen.

Mein Fernstudium zur Präventionsberaterin / Gesundheitscoach an der Apollon Akademie legte dazu den Grundstein und bewegte mich schlussendlich zur Gründung der PERSPEKTIVE Wohlbefinden.

Der Fokus meiner Arbeit liegt auf der Gesundheitsförderung von Körper und Seele und dem Coaching für Leben und Beruf.

Als Teilnehmer:in in meinen Kursen für »Autogenes Training« und »Progressive Muskelentspannung« lernen Sie nachhaltig, den Körper zu entspannen. Beim »Stressmanagement« gehen Sie Ihren persönlichen Stressfaktoren auf den Grund und entwickeln eine Strategie, um besser damit umgehen zu können.

### Ob im Einzelcoaching oder in der Gruppe:

Ihr Wohlbefinden und ein gesundes Gleichgewicht von Körper und Seele liegen mir am Herzen! Ich freue mich darauf, Sie ein Stück auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.



Mitglied im Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.



### Mein Anliegen:

*»Ihr Wohlbefinden und ein gesundes Gleichgewicht von Körper und Seele!«*

### Kontakt:

#### Silke Eich

Präventionsberaterin / Gesundheitscoach (Apollon Akademie)  
Systemische Beraterin (BTB)  
Büroanschrift:  
Schillerstraße 4  
55450 Langenlonsheim

  0176-716 00 213

GutenTag@silkeich.de  
www.silkeich.de

# Ihre Body-Mind-Balance ist aus dem Gleichgewicht?

*»Andere Sichtweisen eröffnen neue Möglichkeiten!«*



 **PERSPEKTIVE**  
Wohlbefinden

PRÄVENTIVE GESUNDHEITSBERATUNG • BERUFLICHES COACHING



## Das Problem

Die Belastungen des (Arbeits-)Alltags zehren an den Kräften. Oft bleibt nur wenig Zeit für sich selbst und man versucht, mit den Anforderungen der heutigen und zukünftigen Zeit umzugehen. **Rechtzeitig** gesunde (Aus-)Wege zu finden, ist eine herausfordernde Aufgabe. Es kostet Kraft und hinterlässt Spuren an Körper und Seele.

## Die Strategie

### An diesem Punkt setzt meine Arbeit an:

Ich unterstütze Sie dabei, gute Entscheidungen zu treffen. Im Hinblick auf die körperliche Gesundheit wie auch im Umgang mit Belastungen.\* Im persönlichen Gespräch gehen wir Ihren Fragen und Anliegen auf den Grund. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungswege, um dem Wunsch nach Gleichgewicht und Wohlbefinden ein Stück näherzukommen. Techniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung tragen dazu bei, Ihre innere Mitte zu finden.

\* Meine Arbeit ersetzt keinen Arztbesuch und ist keine Therapie.

## Für wen?

### Wenn Sie

- ... Fragen zur Förderung oder dem Erhalt Ihrer Gesundheit haben.
- ... einen Plan brauchen, um Gesundheitsziele umzusetzen.
- ... Ihr Leben wieder in eine gesunde Balance bringen möchten.
- ... Ihre innere Stimme (wieder) hören möchten.
- ... Lust haben, Ihre persönlichen Stärken zu entdecken und das, was Ihnen Kraft gibt.
- ... das Bedürfnis haben, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.
- ... den Wunsch haben, sich beruflich zu verändern, aber nicht wissen, wie und wohin die Reise geht.
- ... Unterstützung und Begleitung auf einem Stück Ihres Weges benötigen.

**Dann sind Sie bei mir genau richtig!**  
**Denn:**

*«Andere Sichtweisen eröffnen neue Möglichkeiten!»*

## Mein Angebot

### Gesundheitsförderung für Körper und Seele – Coaching für Leben und Beruf

1. Eine Entdeckungsreise zu Ihren Ressourcen und Stärken.
2. Hilfestellungen, um Veränderungen im Leben besser meistern zu können.
3. Begleitung bei der Entscheidungsfindung.
4. Unterstützung beim Perspektivwechsel.
5. Anregungen zur Umsetzung Ihrer Wünsche und Pläne.
6. Hilfe bei der Gestaltung beruflicher Veränderungsprozesse.
7. Kurze Entspannungsübungen.
8. Kurse für Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung und gutes Stressmanagement.
9. Grundlegendes Ernährungs- und Bewegungswissen.
10. Vorträge für Gruppen / Firmen rund ums Thema Gesundheit.