annemarie KADLETZ
Körper - Kompetenz - Zentrum

WIEDER DU SELBST SEIN
DEINEN WEG GEHEN

Körperliche und mentale Beweglichkeit steigern die Lebensqualität

www.kadletz.net

a4_Folder_2011.indd 1 30.08.2011 13:09:06 Uhr

KÖRPER KOMPETENZ

durch Systemische und Integrative Bewegungslehre

SIB ist sowohl wirksam als präventive Maßnahme als auch hilfreich bei

- Muskelverspannungen
- Bewegungseinschränkungen
- Physischen und psychischen Belastungszuständen
- Neurologischen Störungen (z.B. Schlaganfall)
- Über- und Fehlbelastungen des Bewegungsapparates
- Abnützungserscheinungen
- Stressbedingten Symptomen
- Migräne

KÖRPERLICHE UND MENTALE BEWEGLICHKEIT STEIGERN DIE LEBENSQUALITÄT

Körperbewusstsein	erleben
Koordination	steigern
Konzentration	fördern
Haltung	gewinnen
Aufrichtung	schulen
Bewegungsfreiheit	erfahren
Atemfreiheit	genießen
Entspannung	spüren

BEWUSST BEWEGLICH ENTSPANNT

a4_Folder_2011.indd 2 30.08.2011 13:09:15 Uhr

LEBENS KOMPETENZ

durch lösungs- und zielorientiertes Coaching

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir mentale, emotionale und körperliche Erfahrungen und gestalten unseren Lebensweg. Belastungen durch verschiedenste Lebensthemen wie

- Paar- Beziehungsthemen
- Familienthemen
- Eltern-Kind-Themen
- Erziehungsfragen
- Konflikte
- beruflicher / schulischer Stress
- Entscheidungsfragen
- Pflege von Angehörigen
- Abschied / Trennung
- Neuorientierung

führen oft sowohl zu körperlichen als auch zu mentalen Symptomen wie Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Unlust, Abgeschlagenheit, Erschöpfung bis hin zu Symptomen des Burn out.

DAS EIGENE LÖSUNGSPOTENTIAL ENTDECKEN

Themen	wahrnehmen
Ziele	setzen
Fähigkeiten	erkennen
Strategien	entwickeln
Ressourcen	stärken
Kreativität	steigern
Kommunikation	gestalten
Perspektiven	sehen
Entscheidungen	treffen
Ziele	verwirklichen

MOTIVATION FREUDE SPASS GENUSS

annemarie KADLETZ

Pädagogin für Systemische und Integrative Bewegungslehre
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Ehe- und Familienberaterin
Dipl. Systemische Aufstellungsleiterin
Dipl. Erwachsenenbildnerin / Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung
Präventionstrainerin für den Verein „power4me“
Kommunikations- und NLP Trainerin
Dipl. Burn out Prophylaxetrainerin

Einzelcoaching
Paarcoaching
Elterncoaching
Familiencoaching
Mitarbeitertraining

Mein Anliegen

Den Menschen in seiner Komplexität und individuellen Geschichte wahrnehmen und in wertschätzender Atmosphäre das ganz persönliche Lösungspotential entdecken lassen.

annemarie KADLETZ
Körper - Kompetenz - Zentrum
Römergasse 21
2620 Wartmannstetten
Tel.: 0664/380 38 84
www.kadletz.net

a4_Folder_2011.indd 4 30.08.2011 13:09:24 Uhr