

Vereinbaren Sie einen Termin mit mir!

Vorteile des individuellen Stressmanagements

- Als Ihr Berater verbringe ich nur Zeit mit Ihnen. Beim ersten Gespräch für 1 ½ Stunden
- Sie haben keine Wartezeiten, da wir einen festen Termin haben, der nur Ihnen gehört
- Sie erhalten konkrete, individuell auf Sie und Ihre Problematik zugeschnittene Empfehlungen, wie Sie mit Stress besser zurechtkommen oder diesen abstellen können
- Am Ende unserer Gespräche profitieren Sie von einer zielorientierten und detaillierten Einordnung Ihrer Problematik. Sie lernen Maßnahmen kennen, mit denen Sie mehr Wohlbefinden und Ruhe in Ihr Leben bringen können
- In meinen Beratungen steht der Mensch, nicht das Symptom im Vordergrund
- Es werden Körper, Geist und Seele gleichsam in die Empfehlungen einbezogen
- Alle Elemente aus der ganzheitlichen Gesundheit fließen mit ein:
Heilpflanzenkunde – Ernährung – Bewegung – Ordnungslehre – Wasseranwendungen, je nachdem, was Sie gerade brauchen

Kosten

Erstberatung € 130,--
Jede weitere Stunde € 72,--

Sonstige Leistungen

Vitalstoffberatung

Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Betriebliche Gesundheitsleistungen

Vorträge zur ganzheitlichen Gesundheit

Ganzheitliche Ergänzungen zur
konventionellen Krebstherapie



Heike Schories

Neuhofener Straße 102
67165 Waldsee

Mobil: 0176/23530637

Heike
Schories
Ganzheitliche
Gesundheitsberatung

Individuelles, ganzheitliches
Stressmanagement-Training

Ganzheitliche Gesundheitsberatung
Heike Schories

www.hs-gesundheitsberatung.de
info@hs-gesundheitsberatung.de

Über mich



Ich bin Heike Schories
Geboren bin ich 1966 in Alzey

Meine Ausbildungen im Gesundheitsbereich:

- Ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
- Trainerin für Stressmanagement
- Vitalstoffberaterin

Was mich auszeichnet

- Ich kann gut zuhören
- Ich bin offen für Ihre Geschichten und Schicksale
- Ich kann mich gut in Menschen hineinversetzen
- Durch meine überstandene Krebserkrankung habe ich viele Erfahrungen gemacht, die ich gerne weitergebe
- Durch meine guten Ausbildungen verfüge ich über ein breites Wissen zu vielen Gesundheitsthemen
- Lösungsorientiertheit, denn mit meiner Hilfe kommen Sie Ihren persönlichen Lösungen näher. Sie nehmen aus jeder Beratung etwas mit, dass Sie schnell und einfach umsetzen können

„Nichts ist stressvoll, es sei denn, man bewertet es als solches“

Als ausgebildete Stressmanagement-Trainerin bin ich in der Lage Ihnen Mittel und Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihren Alltag besser meistern. Die Kombination mit meiner weiteren Ausbildung als ganzheitliche Gesundheitsberaterin ist die ideale Basis stressbedingte Erkrankungen ganzheitlich zu betrachten und Ihnen die richtigen Tipps und Empfehlungen auszusprechen.



Was passiert bei einem Stressmanagement-Training überhaupt?

Ein umfassendes Stressmanagement-Training klärt Sie zunächst darüber auf, wie Stress entsteht und welche körperlichen und seelischen Ursachen und Folgen dauernder Stress hat.

Im Gespräch mit Ihnen finde ich mittels detaillierter Stressanalyse heraus, wo Ihre persönlichen Stressauslöser liegen. Dies führt schon in der nächsten Thematik - mit zielgerichteten Maßnahmen schaffen Sie mit meiner Hilfe die Basis für eine sichere Burnout-Prophylaxe. Diese ermöglicht es Ihnen, Ihr Leben mit Struktur und Ordnung zu versehen um die täglichen Anforderungen besser zu meistern und zu bewältigen.

Meine Leistungen – Ihr Nutzen

Was Sie alles erwartet:

- Beratungen bezüglich Vitalstoffen und Heilpflanzen gegen Stress
- Anregungen zum Thema Gewicht im Stress (Gewichtzu- oder abnahme)
- Tipps zur Zubereitung von schnellen, vitalstoffreichen Gerichte für Berufstätige und Gestresste.
- Modelle, wie Sie besser mit Ihrer Zeit umgehen, sich diese besser einteilen und wie Sie mit Ihrer inneren Uhr arbeiten können
- Ideen für Kurzpausen und deren Integration in den Alltag
- Beratung bezüglich gesundem Schlaf trotz Stress
- Wissensvermittlung, wie Fitness und Entspannung mühelos in Alltag integriert werden können und welche Vorteile Sie daraus ziehen
- Ideen und konkrete Hilfestellung für mehr Ordnung und System im häuslichen und beruflichen Umfeld (Arbeitsplatzorganisation) mit dem Ziel lästige Suchzeiten zu analysieren und zu eliminieren. Wäre es nicht ein Traum, immer alles am selben Platz finden zu können?

Fühlen Sie sich angesprochen oder animiert?
Dann vereinbaren Sie einen individuellen Gesprächstermin (auch per Skye oder Telefon) mit mir!