



Unterstützung & Austausch in der Gruppe.

Hat Ihr Paar an Glanz
verloren?

Wie sind Ihre Fähigkeiten
des Nehmens und Gebens?
Wie pflegen und geniessen
Sie, was Sie haben?

Paar Detox

Energie gewinnen! Erinnern Sie sich an die Liebe des Beginns,
erweitern Sie Ihre Fähigkeiten. 4x Kurzinputs mit Austausch.

Wann und wo

Samstags 4x von 10-11:30 Uhr

- 21.10.23: Retour zum Glanz
- 04.11.23: Achtsamkeit (relational mindfulness)
- 18.11.23: Verlierer- in Gewinnerstrategien wandeln
- 02.12.23: Lernen von Feinschmeckern zum Auskosten

Praxis Freigut, Freigutstrasse 4, 8002 Zürich

Investition

Total CHF 150 pro Person inkl. MwSt in bar oder twint
Auch Anmeldungen von Einzelpersonen möglich.

Anmeldung oder Fragen

- Anmeldung bis 15.10.23
per email oder Telefon
beatrice@sigristcoaching.ch, 079 507 74 35

Coach

Dr. Beatrice Sigrist, PCC

16 Jahre Erfahrung als
zertifizierte Coach ICF,
diplomierte Teamcoach und
Somatic Experiencing
Practitioner, verheiratet, 3 Kids.



Nutzen

Wünsche und Bedürfnisse auf
eine Art und Weise mitteilen, die
das Optimum herausholt, wie Sie
es zu Beginn getan haben