

Udtalelser

"Tusind tak for en coaching, som gav mig stor energi med hensyn til at nå mine mål. Efter coaching føler jeg, at det er nemt at nå målene."

"De ressourcer, du hjalp mig med at finde frem, støtter mig såvel i processen hen imod at nå målene, som i de andre aspekter af mit liv. Tak for din smittende energi."

Knud Munk, ingeniør

"Tak for en super god coaching der var fuld af energi."

"Jeg fik nogle gode værktøjer til at nå mine mål og fik en ny måde at se verden på, så det ikke virker som en lang og uoverskuelig rejse. Bettinna's glæde og energi er meget inspirerende og tankevækkende."

God fornøjelse
Charlotte Smedegaard

*"Definition af vanvid er,
at gøre det samme igen og igen,
og forvente et nyt resultat"*



Bettinna Laxholm Delfs

Kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost. Instruktør, NLP-master og ICF-certificeret coach.

Bettinna Laxholm Delfs har udviklet Body Balance® Pilates træningkoncept, der undervises efter på Living Academy i Hørsholm.

I Hørsholm uddannes også Body Balance® Pilates instruktører på en 1 eller 2-årig uddannelse.

Living Academy

Tlf. +45 2625 5513 / 46151790

Kongevejs Centret 6.1

2970 Hørsholm

bd@livingacademy.com

www.livingacademy.com

Coaching

- til dig, der ikke ønsker at lade dig nøje, men ønsker at leve det liv, der er sandt for dig ...



Coaching

Ved Bettinna Laxholm Delfs

Det eneste der skal til for, at du kan skabe det, du ønsker, er at tage et skridt ad gangen hen imod det, du godt kunne tænke dig. Det vil jeg rigtig gerne motivere dig til at gøre.

Når du først er blevet absolut bevidst om, hvad der skal til for, at du føler dig tilfreds, er det nemmere at tage de rigtige skridt, og du går ikke forkert.

Hvis du fortsætter med de vaner, tanke- og handlemønstre, du har lige nu, hvor tilfreds med dig selv og dit liv, vil du så være om et år? - Er du på rette vej?

Ofte lader vi undskyldninger forhindre os

- jeg er ikke god nok
- hvad tænker de andre?
- jeg kan ikke lide at sige nej
- jeg kan ikke slippe min afhængighed
- jeg "burde", jeg "skulle", "hvis bare"

Hensigten med coaching er, at du bliver bevidst om de mønstre, der forhindrer dig i at gøre det, du i virkeligheden ønsker at gøre og som forhindrer dig i at være tro mod dig selv.

Hvad vil det give dig

- at tage dig selv alvorligt?
- at have et godt selvværd?
- at tage dig tid til ro?
- at få større overblik?
- at få mere mentalt og fysisk overskud?

Hvem bruger coaching?

Alle der har lyst til at skabe bevægelse i tanke og handling. Mennesker der har lyst til at udnytte deres fulde potentiale og som ønsker at finde frem til et liv, der føles sandt for dem.

Hvordan foregår det?

Coaching foregår ved motiverende samtaler. Du bliver stillet en række spørgsmål, der hjælper dig til at se flere løsninger og muligheder. Du vælger de temaer, du har brug for at få klarhed over. Coaching er ikke terapi. Vi tager derimod udgangspunkt i nutiden, og du får redskaber til at skabe de forandringer, der skal til for, at du opnår en ny, ønsket situation.



Sted

Sessionerne foregår i Hørsholm eller Hellerup for private klienter. Hos de enkelte firmaer, hvis ikke andet er aftalt.

Varighed og pris

Individuel coaching varer 1 time pr. session, 1½ time første gang. Prisen er 950,- pr. session. Ved køb af klippekort på 3 gange, får du én gang gratis.

*"Selv den længste rejse
begynder med et skridt"*

*"Hvad enten du tror, du kan,
eller du tror, du ikke kan, har du sikkert ret"*

*"Årsagen til de fleste skygger i livet, er at
man selv står i vejen for solen"*