



**ÄNGSTE • PRÜFUNGSANGST  
BLACKOUTS • BLOCKADEN • LAMPENFIEBER  
SEELISCHE VERLETZUNGEN  
?**

SilverLinings Coaching & Beratung  
bietet spezifische Einzelcoachings sowie Kurse  
zur Persönlichkeitsentwicklung an.

Ein zu hoher emotionaler Stresspegel wirkt sich oft negativ auf unsere  
Leistung und unser gesamtes Wohlbefinden aus.

SilverLinings - Coaching arbeitet mit äusserst wertvollen und hoch-  
wirksamen Methoden. Unsere Arbeit basiert auf dem  
aktuellen Stand der Hirnforschung und wird im Coaching  
bedürfnisgerecht auf dich abgestimmt und eingesetzt.

Einmal erlernt, kannst du einzelne Methoden und Techniken  
in verschiedensten Lebenslagen anwenden.

Ganz nach dem Motto:

mit Selbstfürsorge stetige Entwicklung fördern



## **Unser Angebot für dich:**

Gruppenkurse mit max. 15 Teilnehmer/innen  
ca. 3 Stunden in einem von dir zur Verfügung gestellten Raum

PEP-Selbstanwenderkurs  
negative Glaubenssätze und Blockaden auflösen und umpolen

Grenzarbeit Wahrnehmungsempfindungen des eigenen Körpers spielerisch. Du lernst, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und durchzusetzen.

bei Krisen, seelischen Verletzungen und zur  
Persönlichkeitsentwicklung

Kurse gegen Auftrittsängste für Firmen, Schulen und  
private Gruppen

Einzelcoachings auch online möglich

weitere Informationen findest du unter:  
[www.silverlinings-coaching.ch](http://www.silverlinings-coaching.ch)

## **Kontakt:**

SilverLinings Coaching & Beratung

8594 Güttingen

+41 (0) 32 511 14 55

[info@silverlinings-coaching.ch](mailto:info@silverlinings-coaching.ch)