

COACHING Angebote



Noëmi Haugk
DIE kreative
GESUNDHEITSBEGLEITERIN

Gesundheits- & Ernährungscoachin
Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle
Zertifizierte Vitamin D-Coachin
Ganzheitliche Stress-Coachin
Kreative Entspannungspädagogin

Brakfeld 12 - 32469 Petershagen - 0179 9707674
contact@noemi-haugk.com – www.noemi-haugk.com

IMPULS *informierend*

60 min	Impulscoaching <ul style="list-style-type: none">→ Einzelsitzung ohne Vor- & Nachbereitung→ Einblick in Low Carb Ernährungsformen→ Spezielles Thema auf Wunsch (Abnehmen, Schlaf, Stressreduktion, chronische Entzündung, Vitamin D)	90,- €
--------	---	---------------

EINSTIEG *persönlich*

30 min	Analyse und Gesprächsvorbereitung <ul style="list-style-type: none">→ telefonisches Vorgespräch→ Befindlichkeitsfragebogen→ Motivations- & Zielanalyse→ Auswertung aktuelles Blutbild→ Ernährungsprotokoll→ Coaching-Vertrag	30,- €
90 min	Persönliches Erstgespräch (Sitzung) <ul style="list-style-type: none">→ Ziele→ Umstellungsplan/Zeitraumen→ Handlungsvereinbarungen→ persönliche Gesundheitsbegleitung	135,-€
30 min	Gesprächsnachbereitung <ul style="list-style-type: none">→ Gesprächsprotokoll→ Rezepte, Literatur, Audios & Videos→ inkl. 1-2 Rückfragen per E-Mail/Telefon	30,-€
		195,-€



FESTIGUNG *praktisch*

60 min	Folgegespräch (Sitzung oder Walk&Talk) <ul style="list-style-type: none">→ individuelle Anliegen / Verlaufskontrolle→ Strategien zur Beseitigung von Problemen & Hindernissen→ langfristige Lösungen & Wege im Alltag→ Übungen / Training→ neue Gewohnheiten etablieren	90,-€
30 min	Gesprächsnachbereitung <ul style="list-style-type: none">→ Gesprächsprotokoll→ Rezepte, Literatur, Audios, Videos	30,-€
		<u>120,- €</u>

EINHEIT *zielorientiert*

4 x 90 min	Umstellungsbegleitung <ul style="list-style-type: none">→ Einstieg inkl. Analyse, Vor- & Nachbereitungen→ 3 Folgecoachings (Ernährungsumstellung, Vitamin D)→ Strategien, Wege, Ziele, Gewohnheiten, Rezepte ...→ Erfolgsanalyse→ Rückblick & Zukunftsausblick	<u>625,-€</u>
------------	---	----------------------

TIEFENCOACHING *intensiv*

12 x 90 min	Ganzheitliches Weiblichkeitscoaching <ul style="list-style-type: none">→ Einstieg inkl. Analyse, Vor- & Nachbereitungen→ Ernährungsumstellung, Stressreduktion, Vitamin D→ 11 Folgecoachings, inkl. Kreative Entspannungsmethoden nach Wahl→ Motivation, Rituale, Ziele, Übungen, Rezepte→ Mindset, Seele, Journaling→ Erfolgsanalyse→ Rückblick & Zukunftsausblick	<u>1980,-€</u>
	→ INKL. Kunstgemälde „Selbstliebe-Bildnis“	<u>3870,-€</u>

