

Kompetenzen erweitern und vertiefen

# Coaching für den gesunden Körper

Ein Angebot für Absolvent\*innen einer Coaching-Ausbildung

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



Die Gesundheit unseres Körpers ist wohl eines der größten Geschenke in unserem Leben. Welche Möglichkeiten bietet Coaching, dass dieses Geschenk Wirklichkeit ist? Signale unseres Körpers wie Schmerz, Unwohlsein, Einschränkung in der Beweglichkeit, Unverträglichkeiten etc. sind wohl unsere Körpersprache. Einfühlsames Coaching kann die Tür öffnen zum Verstehen dieser Sprache, mit dem Körper zu kommunizieren und folglich dem Körper Impulse zu geben, die er braucht, um heil zu sein.

- Den Körper in seiner Ganzheit wahrnehmen, kennenlernen, verstehen und spüren
- Das FUTURE-Modell der 7 Lebensebenen im Zusammenhang mit Körpersignalen
- Die Haltung des Körpers, eine Sprachform der Seele
- Anwenden der Breuss-Entspannungsmassage und verschiedener Selbsthilfeübungen, um den Körper physisch und psychisch zu stabilisieren

### Zielgruppe

Menschen, die sich in einer Coaching-Ausbildung befinden oder die bereits eine abgeschlossene Coaching-Ausbildung haben, mit dem Ziel, die körperliche Befindlichkeit der Kund\*innen in ihre Arbeit zu integrieren. Und darüberhinaus ihre eigene körperliche Befindlichkeit zu reflektieren und mit Selbstcoaching in Balance zu bringen.

Wir weisen darauf hin, dass diese Fortbildung nicht zur Anwendung im therapeutischen Sinn befähigt.

### Ziele des Seminars

- Den Körper (den eigenen und den der Kund\*innen) in seiner Vielseitigkeit wahrnehmen und bejahen können.
- Verstehen der Zusammenhänge von Körper, mentalen und seelischen Aspekten und gesteigertes Verantwortungsbewusstsein für den eigenen Körper.
- Die Bedürfnisse des Körpers besser verstehen und vorbeugend agieren zu können.
- Fragen, Sprichwörter, Metaphern um die Kommunikation für den Körper eröffnen zu können.

*„Tu Deinem Körper was Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“*  
Theresa von Avila

# Coaching für den gesunden Körper

## Kompetenzen erweitern und vertiefen



### Trainerin

Gabriele Kurz

Sie arbeitet seit 25 Jahren als Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke in eigener Praxis in Deutschland. Als FUTURE-Coach und FUTURE-Trainerin kombiniert sie einzigartig die Körperarbeit (Entspannungsmassage, Selbsthilfeübungen sowie Rücken- und Gelenkbalancierung) mit Coaching, und ist hierfür auch Ausbilderin.

Ihre Kunden sind Menschen, die zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung, Verantwortung für ihren Körper übernehmen und sich Ihrer Begleitung anvertrauen und Menschen, die auf die Signale des Körpers achten und beabsichtigen, vorbeugend zu agieren. Im Gesundheitsmanagement von Unternehmen ist sie als Coach und Trainerin für Prävention tätig.



### Termine

22.03.2023 Vorbereitungsabend - online via Zoom von 17:00 bis 20 Uhr

19.05. - 20.05.2023 - Seminar in Innsbruck

Es beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr und endet am zweiten Tag um ca. 17:00 Uhr.

### Ort

theSill, Sillgasse 5, in A-6010 Innsbruck

### Kosten

Euro 490,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

In den Kosten sind keine Unterkunft und Verpflegung inkludiert.

### Stornobedingungen

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, erheben wir bis 14 Tage vor Beginn eine Bearbeitungsgebühr von Euro 100,- netto. In den 14 Tagen vor Beginn des Trainings sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

### Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at) über den Link „TERMINE“ durchzuführen.

*Qualität ist uns wichtig*



Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin bei FUTURE

**Marisa Jesacher**

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43 (0) 5224/52076  
[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)  
[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH  
Angerstraße 10 | A-6121 Baumkirchen  
+43 (0) 5224/52076 | office@FUTURE.at

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

# Coaching für den gesunden Körper

## Kompetenzen erweitern und vertiefen



### Trainerin

Gabriele Kurz

Sie arbeitet seit 25 Jahren als Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke in eigener Praxis in Deutschland. Als FUTURE-Coach und FUTURE-Trainerin kombiniert sie einzigartig die Körperarbeit (Entspannungsmassage, Selbsthilfeübungen sowie Rücken- und Gelenkbalancierung) mit Coaching, und ist hierfür auch Ausbilderin.

Ihre Kunden sind Menschen, die zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung, Verantwortung für ihren Körper übernehmen und sich Ihrer Begleitung anvertrauen und Menschen, die auf die Signale des Körpers achten und beabsichtigen, vorbeugend zu agieren. Im Gesundheitsmanagement von Unternehmen ist sie als Coach und Trainerin für Prävention tätig.



### Termine

22.03.2023 oder 12.05.2023

Vorbereitungsabend - online via Zoom von 17:00 bis 20 Uhr

19.05. - 20.05.2023 - Seminar in Innsbruck

Es beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr und endet am zweiten Tag um ca. 17:00 Uhr.

### Ort

theSill, Sillgasse 5, in A-6010 Innsbruck

### Kosten

Euro 490,- exkl. der gesetzlichen MwSt.

In den Kosten sind keine Unterkunft und Verpflegung inkludiert.

### Stornobedingungen

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, erheben wir bis 14 Tage vor Beginn eine Bearbeitungsgebühr von Euro 100,- netto. In den 14 Tagen vor Beginn des Trainings sind 50 %, bei Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

### Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at) über den Link „TERMINE“ durchzuführen.

*Qualität ist uns wichtig*



Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin bei FUTURE

**Marisa Jesacher**

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43 (0) 5224/52076  
[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)  
[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)