

Förderung Resilienz-Orientierter  
Ganzheitlicher Gesundheit im System

# FROGGS Family Mom-Coaching

Dein modulares Coachingprogramm führt dich Schritt für Schritt zu einer besseren Life-Family-Balance, zu mehr Zeit für das Wesentliche & zu mehr Zufriedenheit in der gesamten Familie.



Dein Kleingruppen-Coaching mit Nadine



1

## LASS UNS LOSLEGEN.

Gemeinsam setzen wir klare Ziele, damit du die unterschiedlichen Bedürfnisse deiner Familie besser in Einklang bringst - die Basis für positive und nachhaltige Veränderung.

## DEIN STARKER RÜCKEN.

Gemeinsam stärken wir deine Ressourcen und schaffen neue Möglichkeiten, um dir den Rücken für deine ganz persönlichen (Familien-) Ziele freizuhalten.

2



3

## DEIN ZUGEWINN.

Mehr Wohlfühl für dich und mehr Balance für deine Family! Mit konkreten Strategien wirst du deinen Alltag neu organisieren und deine Zeit besser und effektiver zu nutzen.

## DEINE WEGBEGLEITUNG.

Sichere dir eine nachhaltige Life-Family-Balance mit familiengerechten Praxistipps und kontinuierlicher Unterstützung. Ich begleite dich auf deinem Weg!

4



## SYSTEMISCH-GANZHEITLICH

Wohlbefinden definiert sich ganz einzigartig aus einem komplexen Zusammenspiel aus unserer physischen und psychischen Konstitution, wie auch aus den Bedingungen unserer Umwelt- und Sozialsysteme.