COACHLOGIE
Verstehe deine Welt

IMPULSVORTRAG GESUNDHEITS-FORUM · GESUNDHEITS-ZENTRUM ABTWIL
MITTWOCH, 18. NOVEMBER 2026 – 19.30 UHR

MOTIVATIONS-REFERAT – RUNTERSCHRAUBEN STATT AUSTICKEN

WEGE AUS STRESS, ÜBERFORDERUNG UND ERSCHÖPFUNG.
ERKENNEN. UMDENKEN. GEGENSTEUERN.

Wie gelingt es, im Alltag gelassener zu bleiben, ohne auszuticken oder einzuknicken?

Dieses Referat zeigt dir, wie du Belastungen frühzeitig erkennst,
Stressmuster durchbrichst und bewusster mit dir selbst
und den Herausforderungen des Lebens umgehst:

Verstehe die Umstände.
Steige mit neuen Perspektiven und positiver Motivation aus der Stressmühle aus.
Für innere Balance, Lebensfreude und Lebenskraft.

«Im Leben können wir nicht immer gewinnen.
Doch wir können versuchen, die Sonnenseite in uns zu bewahren.»

Silvia Zimmermann
Coach & Wegbegleiterin für Private und Firmen



COACHING *AUF AUGENHÖHE*

Seit 2003 begleite ich Menschen bei privaten, beruflichen und geschäftlichen Fragen.

In meiner Arbeit verbinde ich fundierte Coaching-Methoden mit vernetztem Denken und unterschiedlichen Lehren für individuelle Lösungswege.

Damit aus Erkenntnissen neue Perspektiven und aus Möglichkeiten konkrete Schritte werden.

Ich freue mich darauf, Dich persönlich kennenzulernen.

Herzlichst – Silvia Zimmermann

Coachlogie GmbH – Coaching · Kurse · Referate
Stadelackerstrasse 8, 9212 Gossau SG
2. Standort: Zürcherstrasse 169, 8500 Frauenfeld TG

Mob. +41 79 211 55 84
coachlogie.ch