

STEFAN LABAS

Reset Coaching Tage

Für neue Energie und Klarheit

Stress reduzieren

Innere Ruhe und Gelassenheit finden.

Energie tanken

Körper und Geist nachhaltig stärken.

Klarheit gewinnen

Die nächsten Schritte erkennen.

Gesund bleiben

Fit und leistungsfähig in jedem Lebensbereich.

READY
FOR
RESET

Wählen Sie Ihre individuellen Coaching - Tage.

Von 1 bis 4 Tage oder 6-monatiges Reset Coaching. Auf Anfrage sind auch Einzel-Coaching Sessions möglich.

Die Art unserer Zusammenarbeit wird an Ihre Bedürfnisse angepasst: Jede Rolle hat ihren eigenen Ansatz und Nutzen. Je nach Ziel und Thema kann ich flexibel zwischen den Rollen wechseln:

Coach | Mentor | Berater | Trainer



Coaching Methoden

Körperlich

Yoga

Qi Gong

Funktionelles Training

Mental

Meditation

Atemtechniken

Visualisierung

Entspannung

Shiatsu

Akupressur

Muskelentspannung

Ernährung

Detox-Programme

Gewichtsmanagement

Ernährungspläne



JETZT MEHR ERFAHREN
UND BUCHEN!

- ◀ COACHING THEMEN
- ◀ COACHING FORMATE
- ◀ ERFAHRUNGSBERICHTE

Coaching Orte

Hotel Guarda Val (Berge)

Catrina Resort (Disentis)

Hotel Belvoir (Rüschlikon)

Kontakt | Buchung

Stefan Labas

readyforreset.ch

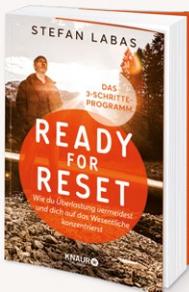
info@labascoaching.com

+41 79 643 14 02

Coaching mit Stefan Labas

- ▶ Über 30 Jahre Erfahrung als Coach und ehemaliger Leistungssportler.

- ▶ Ganzheitlicher Ansatz: Eine einzigartige Kombination aus fernöstlichen und westlichen Methoden.
- ▶ Maßgeschneiderte Programme, die sich individuell an Ihren Alltag anpassen.



IHR EINSTIEG IN DIE METHODE

Das Buch «Ready for Reset» zeigt 3 Schritte, wie Sie Stress bewältigen, Klarheit gewinnen und Ihr Leben nachhaltig verändern können.

Mehr über das Buch und die Methode erfahren ▶



Buch / Hörbuch