STEFAN LABAS FITNESS

PERSONAL TRAINING

- KRAFTTRAINING
- PILATES, YOGA
- BEWEGLICHKEIT
- AKUPRESSUR, MASSAGE

JETZT ANMELDEN

STEFAN LABAS | C/O HOTEL BELVOIR
SAUMERSTRASSE 37, 8803 RUSCHLIKON

INNERE RUHE UND KRAFT FINDEN: MIT EINEM RESET RETREAT

In der heutigen schnelllebigen und anspruchsvollen Welt fällt es oft schwer, innere Ruhe und Kraft zu bewahren.

Aber es gibt einen Weg! Entdecken Sie dieses spezielle 3-Schritte-Programm, um die Herausforderungen des Lebens und Stress erfolgreich zu meistern. Reset Retreat oder Reset Coaching - Die Strategie aus dem Buch "Ready for Reset" Raus aus der Überforderung, rein in die Balance:

Ständig steigende Anforderungen in Beruf und Privatleben sowie die Informationsflut können dazu führen, dass wir uns permanent überfordert fühlen. Dieser Zustand kann zu Erschöpfung, Stress und Burnout führen. Es gibt einen Ausweg aus dieser Spirale. Das Erfolgskonzept: sich sammeln, fokussieren, fließen: Ich stelle ein Konzept vor, das auf diesem bewährten Prinzip beruht. Diese Fähigkeiten zur Stressresistenz schlummern bereits in uns, werden aber oft vom Alltag überdeckt. Ein "Reset" kann helfen, diese Ressourcen wieder zu aktivieren.

Innere Ruhe und Kraft mit Reset Retreat oder Reset Coaching: Dieser Ansatz ermöglicht Ihnen einen nachhaltigen Neustart. Sie gewinnen mehr Gelassenheit und innere Stärke. Ich glaube aber nicht an schnelle Lösungen, sondern an langfristige Veränderungen, die mit der richtigen Strategie erreicht werden können.

INNERE RUHE UND KRAFT FINDEN: MIT EINEM RESET RETREAT

In der heutigen schnelllebigen und anspruchsvollen Welt fällt es oft schwer, innere Ruhe und Kraft zu bewahren.

Aber es gibt einen Weg! Entdecken Sie dieses spezielle 3-Schritte-Programm, um die Herausforderungen des Lebens und Stress erfolgreich zu meistern. Reset Retreat oder Reset Coaching - Die Strategie aus dem Buch "Ready for Reset" Raus aus der Überforderung, rein in die Balance: Ständig steigende Anforderungen in Beruf und Privatleben sowie die Informationsflut können dazu führen, dass wir uns permanent überfordert fühlen. Dieser Zustand kann zu Erschöpfung, Stress und Burnout führen. Es gibt einen Ausweg aus dieser Spirale. Das Erfolgskonzept: sich sammeln, fokussieren, fließen: Ich stelle ein Konzept vor, das auf diesem bewährten Prinzip.

STEFAN LABAS

Executive Health Coach Mentaltrainer | Dozent | Buchautor von Ready for Reset

Stefan Labas, Träger des 1. Dan Karate und zweifacher Vize-Europameister, bringt über 35 Jahre Erfahrung als Executive Health Coach und Mentaltrainer mit. Er ist spezialisiert auf die Betreuung von Managern/innen und Unternehmern/innen, hilft aber auch jungen Menschen bei persönlichen Herausforderungen. Sein Fachwissen umfasst effektive Stressbewältigung und die Optimierung von Führungsqualitäten.

Vielseitiger Speaker und Unternehmensberater. Als renommierter Keynote Speaker und Health Coach erreicht Stefan Labas ein breites Publikum. Er bietet zudem Unternehmensberatung und spezielle Seminare für Führungskräfte an. Seine Expertise ist nicht nur bei Einzelpersonen, sondern auch in der Unternehmenswelt gefragt.

Ganzheitliche Reset-Programme und internationale Weiterbildung. In seinen Reset Coaching-Programmen und Retreats kombiniert Stefan Labas östliche und westliche Methoden für ganzheitliches Wachstum auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Er hat Weiterbildungen in verschiedenen Ländern absolviert und sein Wissensspektrum umfasst Traditionelle Chinesische Medizin, Qi Gong, Yoga, Pilates, Hypnose und Stoffwechsel.