

# Reset Coaching Tage

## Übersicht und Informationen

Ob Sie Ihre **Gesundheit** stärken, Ihre **Fitness** verbessern oder mehr **Balance** und **Klarheit** in Ihrem Leben erreichen möchten – dieses Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, einen nachhaltigen Neustart zu wagen.

Es richtet sich an Menschen, die bewusst an Ihrer körperlichen und mentalen Stärke arbeiten möchten, um **langfristig leistungsfähig und gesund** zu bleiben.

READY  
FOR  
RESET

---

## Die Reset Coaching-Tage sind flexibel

Sie passen sich individuell an Ihre Ziele und Bedürfnisse an – von den Themen, die Sie angehen möchten, über die Methoden, die Sie bevorzugen, bis hin zu den inspirierenden Orten, an denen das Coaching stattfindet. Alles wird so gestaltet, dass Sie maximalen Nutzen und nachhaltige Ergebnisse erzielen.

Dieses Programm ist Ihr  
Schlüssel zu mehr Energie,  
Stabilität und Lebensfreude.

## 1. Warum ein Reset-Coaching?

Ein Reset-Coaching gibt Ihnen die Chance, innezuhalten, den Fokus zu schärfen und mit neuer Energie durchzustarten – für Ihre **Gesundheit**, Ihre **Fitness** und Ihr inneres Gleichgewicht. Es ist ideal für Menschen, die:

- **Stress abbauen** möchten, um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.
- **Blockaden lösen** wollen, die sie in Ihrer persönlichen oder beruflichen Entwicklung behindern.
- **Gesundheit und Fitness** nachhaltig verbessern möchten, um vital und aktiv zu bleiben.
- **Klarheit gewinnen** wollen, um die nächsten Schritte sicher zu definieren.
- **Prävention** betreiben, um langfristig Überlastung und gesundheitliche Herausforderungen zu vermeiden.

## Erfahrungsberichte

---

«Für mich war das Reset-Retreat eine ganz besondere Erfahrung, die meine Erwartungen bei weitem übertroffen hat. Stefan ist ein sehr guter Coach mit einem einzigartigen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden, der östliche und westliche Medizin zu einer ganzheitlichen Methode verbindet.»

**B. K., Chairman of the Board**

---

«Danke, Stefan, für eine lebensverändernde Erfahrung! Wenn du daran interessiert bist, die Kontrolle über dein geistiges und körperliches Wohlbefinden und deine Gesundheit zu übernehmen, neue Rituale zu erlernen, um Ruhe und neuen Fokus in deinen hektischen Alltag zu bringen, und dir bewusst zu werden, wie deine Ernährung deine Gesundheit beeinflusst, empfehle ich dir, Stefan für ein persönliches Treffen zu kontaktieren. Für mich war es auf jeden Fall das Richtige. Danke Stefan.»

**G. A., Entrepreneur and Non Executive Director**

---

«Stefan ist ein Coach mit einem globalen Ansatz. Seine Arbeit basiert auf östlicher und westlicher Medizin und integriert physische und psychologische Module, um die besten Ergebnisse aus Ihrem persönlichen Coaching zu erzielen. Ich empfehle besonders das intensive, Reset Retreat, das Ihre Gesundheit und Ihr Energieniveau ankurbelt, um Ihre Batterien für das harte Leben einer hoch engagierten Führungskraft aufzuladen.»

**F. T., Entrepreneur, Coach, Partner**

## 2. Was möchten Sie erreichen? (Themenauswahl)

Die Reset-Coaching-Tage bieten flexible Themen, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden. Wählen Sie aus den folgenden Schwerpunkten:

- **Stressbewältigung und Resilienz:** Entwickeln Sie mentale Stärke und Gelassenheit.
- **Rücken- und Nackenschmerzen lösen:** Erarbeiten Sie Übungen und Techniken zur Schmerzlinderung.
- **Körperliche Fitness und Bodyshaping:** Fördern Sie Kraft, Beweglichkeit und Stabilität.
- **Emotionale Stabilität und innere Balance:** Finden Sie emotionale Klarheit und Ruhe.
- **Zielsetzung und Fokus:** Definieren Sie klare Visionen und Prioritäten.
- **Energieaufbau und Vitalität:** Tanken Sie neue Kraft – körperlich und mental.
- **Schlafqualität verbessern:** Optimieren Sie Ihre Regeneration durch erholsamen Schlaf.
- **Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit stärken:** Gewinnen Sie Souveränität und Sicherheit.
- **Gesundheit und Ernährung:** Detox-Programme oder gewichtsmanagementbezogene Ernährungsberatung zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens.

### 3. Wie möchten Sie arbeiten? (Methodenauswahl)

Neben den Themen können Sie aus einer Vielzahl von Methoden wählen, um Ihr Coaching-Erlebnis individuell zu gestalten:

#### Körperliche Methoden

**Pilates und Yoga:** Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe fördern.

**Funktionelles Krafttraining:** Aufbau stabilisierender Tiefenmuskulatur.

**Qi Gong:** Sanfte Bewegungen zur Förderung des Energieflusses.

**Faszientraining:** Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Verspannungen.

#### Mentale Methoden

**Atemtechniken:** Sofortige Beruhigung und Konzentrationssteigerung.

**Mentales Training:** Entwicklung neuer Denk- und Verhaltensmuster.

**Visualisierung:** Klarheit durch mentale Bilder und Zielvisualisierung.

**Meditation:** Förderung von Fokus und innerer Ruhe.

#### Entspannungsmethoden

**Shiatsu:** Tiefenentspannung durch Druckpunktmassage.

**Akupressur:** Lösung von Spannungen und Förderung des Energieflusses.

**Progressive Muskelentspannung:** Tiefenentspannung durch gezieltes An- und Entspannen.

#### Ernährungsbezogene Methoden

**Detox-Programme:** Unterstützung bei der Entgiftung und Stoffwechsellanregung.

**Ernährungsberatung für Gewichtsmanagement:** Individuelle Tipps zur Förderung von Vitalität und Balance.

### 4. Wie soll ich mit Ihnen arbeiten? (Coach, Mentor, Berater oder Trainer)

Die Art der Zusammenarbeit wird individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Jede Rolle hat ihren eigenen Ansatz und Nutzen:

#### Coach

**Ansatz:** Begleitung zur Klärung von Zielen und Lösung von Blockaden.

**Methode:** Durch gezielte Fragen helfe ich Ihnen, Ihre eigenen Antworten zu finden.

**Geeignet für:** Menschen, die Klarheit suchen und sich auf ihre Ziele fokussieren möchten, sowie für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wenn Sie wissen, was Sie tun sollten, es aber nicht schaffen, ins richtige Handeln zu kommen und immer wieder daran scheitern, können wir gezielt daran arbeiten.

**Ziel:** Sie entwickeln Ihre eigene Lösung und gewinnen neue Perspektiven, während ich Sie dabei unterstütze, die notwendigen Schritte erfolgreich umzusetzen.

#### Mentor

**Ansatz:** Teilen meiner eigenen Erfahrungen und bewährten Strategien.

**Methode:** Praktische Tipps und Beispiele, wie Herausforderungen gemeistert werden können.

**Geeignet für:** Menschen, die Orientierung und Inspiration suchen.

**Ziel:** Durch bewährte Methoden und erprobte Strategien schnell Fortschritte machen.

#### Berater

**Ansatz:** Analyse Ihrer Situation und Entwicklung konkreter Lösungen.

**Methode:** Fachliche Expertise und strategische Unterstützung.

**Geeignet für:** Menschen, die schnelle Ergebnisse und klare Handlungspläne benötigen.

**Ziel:** Sie erhalten einen klaren Fahrplan, der direkt umsetzbar ist.

## Trainer

**Ansatz:** Praktische Anleitung zur Entwicklung neuer Fähigkeiten.

**Methode:** Praxisorientierte Übungen und Techniken für körperliche und mentale Fitness.

**Geeignet für:** Menschen, die gezielte Kompetenzen entwickeln möchten.

**Ziel:** Sie erwerben spezifische Fertigkeiten, die langfristig wirken.

### ► *Kombination der Ansätze*

*Je nach Ziel und Thema kann ich flexibel zwischen den Rollen wechseln. Beispielsweise als Coach für Zielklärung, Berater für strategische Herausforderungen und Trainer für praktische Umsetzung.*

## 5. Wo und wie findet das Reset-Coaching statt? (Orte und Programme für das Reset-Coaching)

### Hotel Guarda Val (Berge)

Ruhe und Klarheit in der kraftvollen Stille der Berge.

### Catrina Resort (Disentis)

Eine Mischung aus Eleganz und Natur – ideal für intensive und regenerative Tage.

### Hotel Belvoir (Rüschlikon)

Inspirierende Kulisse mit Blick auf den Zürichsee, optimal für kompakte Tages-Coachings.

## 6. Welches Format ist das richtige für Sie? (1–4 Tage)

### 1-Tages-Coaching: Der erste Schritt zur Veränderung

Ein 1-Tages-Coaching eignet sich für Menschen, die:

- **Akute Herausforderungen** haben, z. B. hohen Stress oder konkrete Blockaden, die schnell angegangen werden sollen.
- **Schnelle Klarheit** suchen, z. B. um ein bestimmtes Ziel zu definieren oder eine Entscheidung zu treffen.
- **Neue Impulse** für ihren Alltag brauchen, die sie sofort umsetzen können.

**Fokus:** An einem Tag können wir ein zentrales Thema klären, z. B. Stressbewältigung, Zielsetzung oder die Lösung von Blockaden. Dieses Format ist ideal für einen ersten Reset, der Ihnen neue Perspektiven und Handlungsansätze bietet.

### 2-Tages-Coaching: Tiefer eintauchen, nachhaltiger wirken

Ein 2-Tages-Coaching ist sinnvoll, wenn Sie:

- **Mehrere Themen** angehen möchten, z. B. Stressbewältigung und Resilienzaufbau oder körperliche und mentale Balance.
- **Praktische Übungen** erlernen möchten, die Sie langfristig unterstützen (z. B. Atemtechniken, Meditation, Faszientraining).
- **Zeit brauchen**, um erste Erkenntnisse zu reflektieren und in einem zweiten Schritt zu vertiefen.

**Fokus:** Tag 1 dient der Klärung Ihrer Ziele und dem Einstieg in das zentrale Thema. Am zweiten Tag können wir diese Arbeit vertiefen und mit praktischen Übungen oder Methoden verankern.

## 3-Tages-Coaching: Der Prozess beginnt

Ein 3-Tages-Coaching eignet sich für Menschen, die:

- **Umfassende Veränderungen** in Ihrem Leben anstoßen möchten.
- **Zeit zur Reflexion und Integration** brauchen, um neue Erkenntnisse wirklich zu verinnerlichen.
- **An komplexen Themen** arbeiten möchten, die mentale, emotionale und körperliche Aspekte umfassen.

**Fokus:** In drei Tagen können wir intensiv an verschiedenen Ebenen arbeiten:

**Tag 1:** Klärung und Zielsetzung.

**Tag 2:** Vertiefung und erste Veränderungen.

**Tag 3:** Integration und praktische Umsetzung.

Dieses Format gibt Ihnen genug Zeit, um nicht nur rational zu lernen, sondern auch erste spürbare Veränderungen zu erleben.

## 4-Tages-Coaching: Der vollständige Reset

Ein 4-Tages-Coaching ist ideal für Menschen, die:

- **Eine tiefgreifende Transformation** anstreben, die über den Alltag hinausgeht.
- **Mehr erleben als nur lernen** möchten – der innere Prozess und die emotionale Stabilität entwickeln sich hier am intensivsten.
- **Zeit und Raum brauchen**, um sich voll und ganz auf sich selbst zu konzentrieren und neue Routinen aufzubauen.

**Fokus:** Das 4-Tages-Coaching bietet den umfassendsten Ansatz:

**Tag 1:** Ankommen und Orientierung finden.

**Tag 2:** Tiefe Arbeit an persönlichen Themen (z. B. Resilienz, emotionale Stabilität).

**Tag 3:** Aufbau neuer Energie und Verankerung von Erkenntnissen.

**Tag 4:** Integration und Erstellung eines individuellen Rituals, das Sie langfristig begleitet.

**Warum 4 Tage?** In vier Tagen können Sie nicht nur verstehen, was Sie verändern möchten – Sie erleben den Wandel. Der innere Zustand, den Sie nach vier Tagen erreichen, ist **tiefgreifend und nachhaltig**. Es ist genug Zeit, um alte Muster zu durchbrechen und sich emotional und mental neu auszurichten.

## Häufige Fragen – und warum es sich lohnt.

### Bringt mir das wirklich etwas, wenn es nur 1–4 Tage sind?

Ja, absolut! In diesen Tagen erhalten Sie:

**Klarheit:** Ein Fokus auf das Wesentliche und neue Perspektiven.

**Individuelle Strategien:** Ein maßgeschneidertes Ritual, das Sie sofort umsetzen können.

**Nachhaltige Impulse:** Ein neues Mindset, das Ihre Energie und Ziel langfristig unterstützt.

### Warum keine langfristigen Prozesse?

Ein Reset-Coaching ist der **Startpunkt**. Es gibt Ihnen die Werkzeuge und das mentale Fundament, um in den folgenden 3–6 Monaten völlig neue Ziele zu erreichen.

Viele Kunden berichten, dass sie durch die klare Struktur und Strategie, die sie in diesen Tagen erhalten, Fortschritte gemacht haben, die sie sich zuvor nie hätten vorstellen können.

**Kontakt | Buchung**

## **Sind Sie bereit für Ihren persönlichen Reset?**

**Kontaktieren Sie mich für weitere  
Informationen oder buchen Sie direkt:**

**Stefan Labas**

Web: [www.readyforreset.ch](http://www.readyforreset.ch) | [www.labascoaching.com](http://www.labascoaching.com)

E-Mail: [info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com)

Fon: +41 79 643 14 02

«Ihr persönlicher Reset beginnt hier – Klarheit, Balance, Energy.  
Warten Sie nicht länger!»