

Kundenstimmen über Stefan Labas

Transformierende Coaching-Erfahrungen

„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. Stefans Expertise in der ketogenen Diät hat sich als besonders nützlich für die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens erwiesen.

In seinem Reset-Retreat bietet Stefan effektive Techniken an, um das Energieniveau zu erhöhen und die allgemeine Gesundheit zu verbessern. Sein Ansatz integriert physische und psychologische Module, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Ich empfehle Stefan jedem, der sein geistiges und körperliches Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen möchte, der neue Rituale erlernen möchte, um Ruhe und Konzentration in seinen Alltag zu integrieren und der sich bewusst machen möchte, welchen Einfluss die Ernährung auf seine Gesundheit hat.

Oder, wie ich, einfach ein wenig Unterstützung dabei annehmen möchte. Wer einen Coach sucht, der ihn auf dem Weg zu optimaler Gesundheit begleitet, sollte unbedingt mit Stefan sprechen.

— **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 und zu besprechen, ob sein Coaching oder Retreat das Richtige für dich ist. Für mich war es auf jeden Fall das Richtige.

— **G. A., Entrepreneur und Non-Executive Director**

„Ich habe mich für die Zusammenarbeit mit Stefan entschieden, weil ich einen Ausgleich zu meiner intensiven beruflichen Belastung gesucht habe.“

Seine einzigartige Kombination aus Krafttraining, Entspannung und persönlicher Entwicklung hat mich sofort überzeugt. Dank Stefans ganzheitlichem Ansatz habe ich nicht nur körperliche Stärke aufgebaut, sondern auch mental enorm profitiert. Besonders prägend war ein Retreat, bei dem ich Methoden wie Meditation und spezielle Yoga-Übungen kennenlernte, die mein Leben nachhaltig verändert haben. Diese Tools helfen mir auch heute noch, Stress zu bewältigen und im Alltag fokussiert und ausgeglichen zu bleiben. Die Zusammenarbeit mit Stefan hat mein Leben auf allen Ebenen positiv beeinflusst – physisch, mental und emotional. Ich empfehle ihn besonders Menschen mit hoher beruflicher Verantwortung, die einen ganzheitlichen Weg zu mehr Balance und innerer Stärke suchen.

— **P. L., Führungskraft im Finanzwesen**

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

„Ein großartiger Coach, der viele Aspekte des Lebens wie Stressmanagement, Ernährung und mentale wie körperliche Fitness und Gesundheit vereint.“

Ich kann ihn als Kundin und Ärztin sehr empfehlen. Danke dir, Stefan!

— **Dr. med. D. K., Ärztin mit eigener Praxis**

„Stefan ist ein hochqualifizierter Coach und Personal Trainer mit einem tiefen Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stress, Fitness, Ernährung und Motivation.“

Er kann Ihnen helfen, echte Herausforderungen in Bezug auf Ihr eigenes Wohlbefinden (Fitness, Gewicht, Entspannung) auf nachhaltige Weise zu lösen. Außerdem ist er ein toller Typ.

— **W. E., Professional Board Member**

„Stefan ist ein sehr erfahrener Coach und außergewöhnlich in seiner Fähigkeit, dem Einzelnen zuzuhören und den ganzen Menschen zu verstehen.“

Er betrachtet die ganze Person und ist realistisch, was die Ziele angeht. Er ist sensibel und flexibel genug, um zu erkennen, wann sich Dinge im Laufe des Prozesses ändern müssen. Die Arbeit mit Stefan ist immer fortschrittlich. Er erzielt Ergebnisse.

— **R. B., CFO and Head of Operations**

„Ich kenne Stefan Labas seit einem Jahr, als ich mit dem Ziel zu ihm kam, meine körperliche Fitness zu verbessern und Gewicht zu verlieren.“

Bereits zu Beginn hat mich Stefans individuelle und zielgerichtete Herangehensweise überzeugt. Besonders beeindruckt hat mich Stefans Fähigkeit, zu motivieren und gleichzeitig aus seinem breit gefächerten Wissensspektrum zu schöpfen. Er betrachtet nicht nur die körperliche Fitness, sondern legt auch großen Wert auf regenerative Aspekte, die ich zuvor völlig vernachlässigt hatte.

Innerhalb dieses Jahres konnte ich meine Fitness deutlich verbessern – allerdings auf eine Weise, die ich so nicht erwartet hätte. Durch den Fokus auf Regeneration und nachhaltige Methoden habe ich gelernt, bewusster mit meinem Körper umzugehen und ihn ganzheitlich zu stärken. Die Zusammenarbeit mit Stefan war für mich ein voller Erfolg.

— **A. M. B., Physiotherapeutin**

Nachhaltige Leistungssteigerung

„Der Beginn des Trainings mit Stefan hat meine sportlichen Leistungen verbessert und meine geschäftlichen Fähigkeiten gestärkt.“

Mit verschiedenen Trainingstechniken, Ernährungsempfehlungen und östlichem Entspannungswissen habe ich es geschafft, ein sehr hohes Trainingsniveau zu erreichen und dabei ein sehr niedriges Stressniveau zu halten. Meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat sich in der kurzen Zeit von sechs Monaten drastisch verbessert. Ich kann Stefan als Lifestyle- und Sport-Coach sehr empfehlen.

— **Ms. M. V. O., CEO & Entrepreneur**

„Konkurrenzlos ist seine Methodenvielfalt – da gibt es für jeden das Richtige.“

Stefan Labas erklärt sehr verständlich. Seine Glaubwürdigkeit, seine riesige Erfahrung und sein Einfühlungsvermögen habe ich zu schätzen gelernt. Meine gute Befindlichkeit ist wiederhergestellt, nachdem ich Herzprobleme hatte. Dank Stefans Messverfahren konnte er sofort herausfinden, was nicht in Ordnung war. Selbst nach einem Trainingsstillstand vermochte er mich mit neu angepassten Übungen wieder voll zu begeistern. Ich kann ihn bedenkenlos weiterempfehlen.

— **J. S., CEO**

Fokus- und Zielsetzungsseminare

„Das dreitägige Fokus-Seminar war eine wertvolle Erfahrung.“

Stefan kombiniert gezielte Zielsetzungsübungen mit körperlichen und mentalen Methoden wie Qi Gong, Yoga und Meditation. Besonders beeindruckt hat mich das perfekte Timing zwischen den Übungen und die Vielfalt der Techniken.

— **A. E., Mitbegründerin Natural Nuance**

„Das 3-tägige Seminar mit Stefan Labas und Schoscho Rufener hat meine Erwartungen übertroffen.“

In nur drei Tagen konnte ich komplett abschalten und durch eine Kombination aus körperlichen Übungen sowie mentalen Methoden meinen Fokus in verschiedenen Lebensbereichen verändern und dadurch mehr Lebensenergie gewinnen. Stefan Labas und Schoscho Rufener brachten unterschiedliche Methoden und Werkzeuge in eine harmonische Zusammenarbeit ein. Dieses Seminar hat mir das Handwerkszeug gegeben, um in meinem hektischen Praxisalltag entspannter, zentrierter und damit konzentrierter zu sein und dadurch mehr Zeit für mich und meine Familie zu gewinnen.

— **Dr. med. D. K., Ärztin mit eigener Praxis**