

English below.

„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. Wenn Sie daran interessiert sind, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu optimieren, dann kann Ihnen Stefan sicher eine große Hilfe sein.

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.

Bernhard Koch
Chairman of the Board, Founder
Cryptix Group

„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. Danja Bettina Kleinstück-Isler

„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.

Wanda Eriksen
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. Ich kann Stefan als Coach sehr empfehlen.

Roderick A.L. Brenninkmeijer
CFO and Head of Operations at Crest Advisory

„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 erreichen. Meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat sich in der kurzen Zeit von 6 Monaten drastisch verbessert. Ich kann Stefan als Lifestyle- und Sport-Coach sehr empfehlen, wenn man fitter werden will, seine Lebensgewohnheiten ändern oder hohe sportliche Ziele erreichen möchte.

Ms. Morgan Van Overbroek
CEO & Entrepreneur

„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. Danke Stefan.“

George Aase
Entrepreneur and Non Executive Director

„Als ich anfang, mit Stefan auf meiner Reise zu arbeiten, war ich mir nicht sicher, was ich erwarten sollte... aber jetzt, wo ich dabei bin, meine Ziele zu erreichen, habe ich nicht erwartet, was er mir so enorm geholfen hat meine Ziele zu erreichen. Dank seiner professionellen, strengen und doch einfühlsamen Herangehensweise, bei der er östliche Praktiken mit westlichen Techniken kombiniert, hat er mir enorm geholfen, Schritt für Schritt fitter zu werden, Gewicht zu verlieren, mein Wohlbefinden zu steigern und tatsächlich viel selbstbewusster mit meiner Lebensweise umzugehen. Ich bin ihm unendlich dankbar für sein Coaching. Wenn Sie also etwas Gutes für sich tun wollen, holen Sie sich Ihr Coaching bei 'DEM Coach' Stefan!

Michael Flaschka

PWC. Business Development professional passionate about client centricity, transformation and growth

„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 wieder hergestellt, nachdem ich Herzprobleme hatte. Dank Stefans Messverfahren konnte er sofort herausfinden, was nicht in Ordnung war. Selbst nach einem Trainingsstillstand vermochte mich Stefan Labas mit neu angepassten Übungen wieder voll zu begeistern. Ich kann ihn bedenkenlos weiter empfehlen, da er auf alle Personen sehr tiefgründig und freundlich eingeht.

Jan Secher

CEO Perstorp Holding AB

„Mich hat sein enormes Fachwissen und die analytisch breit abgestützte Vorgehensweise beeindruckt. Auch seine spezielle Methodik in der westlichen und östlichen Medizin. Sein Repertoire an Handlungsmöglichkeiten ist erstaunlich, genauso wie sein Einfühlungsvermögen. Die gemeinsam festgelegten Zielsetzungen, Auftanken können, Ausgeglichenheit wieder finden, Energiereserven richtig einschätzen, mit Ressourcen optimal umgehen - wurden allesamt erfüllt. Langfristig umdenken und neuen Handlungsspielraum gewinnen dies gehörte ebenfalls dazu. Das Zusammenspiel zwischen Coach und Klientin hat bestens funktioniert.“

Regula Straub
CEO Schweizer Berghilfe

„Stefan hat ein einzigartiges Fachwissen gepaart mit einem sehr breiten Erfahrungsschatz, klarem auf nachhaltiger Ganzheitlichkeit und einer aussergewöhnlich präsenten Intuition. Ich darf schon einige Jahre mit Stefan Labas trainieren und er holt mich jedes Mal genau dort ab, wo ich gerade stehe. Er gestaltet jedes Training so, dass ich mich nachher rundum gut fühle, Spass dabei hatte und mein Tagesziel übertroffen habe. Mit seiner beeindruckenden Fähigkeit, verschiedenste Trainingsarten, mentale Methoden und medizinisches Wissen harmonisch kombinieren zu können, ist Stefan eine Klasse für sich. Jede Session ist perfekt massgeschneidert und mitunter das Beste, was ich auch langfristig für mein gesundes Wohlbefinden tun kann.“

CEO. Frau Katharina Furrer

"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, dreitägige Retreat, das Ihre Gesundheit und Ihr Energieniveau ankurbelt, um Ihre Batterien für das harte Leben einer hoch engagierten Führungskraft aufzuladen.

Fabrizio Turdo
Entrepreneur, Coach, Partner

„Herausragender Personal Trainer und Health Coach. Stefan zeichnet sich durch ein hohes Maß an Fachkompetenz aus. Zudem werden hier die Problemzonen mit dem nötigen Feingefühl behandelt, die Erfolge lassen nicht lange auf sich warten. Danke Stefan

David Nickel
Technischer Leiter im Hotel Belvoir in Rüschlikon

„Kürzlich nahm ich an dem dreitägigen Zielsetzungsseminar, Fokus 2021 teil.

Das Seminar fand in dem herrlichen und einladenden Hotel Guarda Val Resort statt, das wirklich einen Besuch wert ist. Zunächst einmal ist der Seminarraum ein wahrer Leckerbissen - ein großer Raum mit riesigen Fenstern und einer herrlichen Aussicht, einem brennenden Kamin und bequemen Stühlen zum Sitzen. In diesem Training kombiniert Stefan sehr gezielte Zielsetzungsübungen mit körperlichen Kraftübungen und mentalen Konzentrationsübungen wie Qi Gong, Yoga, Meditation und Kampfkunst. Er zeigt den

Unterschied zwischen Fokus und Konzentration und wie man beides nutzen kann, um durch ein tieferes Verständnis der eigenen

Motivation seine Ziele zu erreichen. Besonders gut gefallen hat mir das ausgewogene Timing zwischen geistigen und körperlichen Übungen und die Vielfalt der gelehrtten Praktiken.

Ich kann das Seminar sowohl für Führungskräfte in Unternehmen als auch für Unternehmer, welche die nächste Stufe erreichen wollen, nur empfehlen.

Die drei Tage sind eine sehr sinnvoll genutzte Zeit, die nicht nur langfristige Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden hat, sondern auch eine Reihe von mentalen Werkzeugen vermittelt, die man nutzen kann, um positive Ergebnisse zu erzielen.

Ase Elvebakk, Mitbegründerin Natural Nuance

„Das 3-tägige Seminar mit Stefan Labas und Schoscho Rufener hat mir vom Konzept her sehr gut gefallen.

Meine Erwartungen an dieses Seminar wurden sogar noch übertroffen. In nur drei Tagen konnte ich komplett abschalten und durch eine Kombination aus körperlichen Übungen (Kampfsport, Yoga, Qigong & Atemübungen) sowie mentalen Methoden meinen Fokus in verschiedenen Lebensbereichen verändern und dadurch mehr Lebensenergie gewinnen. Stefan Labas und Schoscho Rufener brachten jeweils unterschiedliche Methoden und Werkzeuge in eine harmonische Zusammenarbeit ein.

Als Führungskraft konnte ich neue Konzepte für meine Arbeit mitnehmen, die es mir ermöglichen, meine Arbeitsabläufe zu

optimieren. Auch für mein Privatleben und die Verbesserung der geistigen und körperlichen Gesundheit habe ich Werkzeuge erhalten, die ich aktiv einsetze und die schon viele positive Veränderungen bewirkt haben. Vielen Dank an Stefan und Schoscho! Aus meiner Erfahrung heraus kann ich dieses Seminar sehr empfehlen, vor allem für Führungskräfte aller Berufsgruppen, die hohen Anforderungen gerecht werden müssen und deshalb oft zu wenig Zeit und Energie haben, sich um die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu kümmern. 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. Danja Kleinstück-Isler
Ärztin mit eigener Praxis

English:

„The Reset Retreat with Stefan was a very special experience for me. It exceeded my expectations by far“.

Stefan is a very good coach with a unique approach to health and wellness that combines Eastern and Western medicine into a holistic method.

Stefan's expertise in the ketogenic diet has proven to be particularly useful for improving overall health and wellbeing. If you are interested in optimizing your physical and mental health, Stefan can certainly be of great help.

In his Reset Retreat, Stefan offers effective techniques to increase energy levels and improve overall health. His approach integrates physical and psychological modules to achieve the best possible

results. For me, the Reset Retreat was a very special experience that far exceeded my expectations.

I highly recommend Stefan to anyone who wants to take control of their mental and physical wellbeing, who wants to learn new rituals to integrate calmness and focus into their daily life, and who wants to become aware of the impact that nutrition has on their health. Or, like me, simply wants to accept a little support in the process. Anyone who is looking for a coach to accompany them on the path to optimal health should definitely talk to Stefan.

Bernhard Koch
Chairman of the Board, Founder
Cryptix Group

„When I started to work with Stefan on my journey, I was not so sure what to expect...but now that I am about to achieve my goals, I did not expect what he helped me to achieve. Thanks to his professional, rigor yet sensitive approach, combining Eastern practices with Western techniques, he helped me enormously in taking step by step towards getting much fitter, losing weight, increase well-being and actually become much more self-conscious about my way of living. I am immensely grateful for his coaching. So if you want to do something good for yourself, get your coaching from 'THE coach' Stefan!

Michael Flaschka
PWC. Business Development professional passionate about client centricity, transformation and growth

"He has an unbeatable range of different approaches, and can find the right method for everyone. Stefan explains things very clearly. I appreciate his trustworthiness, his extensive experience and his sensitivity. My good health has been restored after my heart problems. Stefan's methods of analysis meant he could find out what was wrong right away. Even after a break from training, Stefan was able to motivate me with new, adjusted exercises. He is just amazing and i can recommend him without hesitation; he interacts with everyone on a profound and friendly level.

Jan Secher
CEO Perstorp Holding AB

"I was impressed by his huge knowledge and his wide range of different analytical approaches, including his different methods drawn from western and eastern medicine. His repertoire of treatments is remarkable, as is his sensitivity. Setting goals together, offering space to refuel, rediscovering balance, assessing energy levels correctly, making optimal use of resources – he met every expectation. Rethinking with a long-term perspective and creating new flexibility were also part of the process. The interaction between coach and client worked perfectly.

Regula Straub
CEO Swiss Mounthelp (Berghilfe)

„Stefan has a unique expertise paired with a very broad wealth of experience, clear on sustainable holism and an exceptionally present intuition. I have had the privilege of training with Stefan Labas for several years now, and he always picks me up exactly where I am at the moment. He designs every training session in such a way that I feel good all around, have had fun and have exceeded my daily goal. With his impressive ability to harmoniously combine different types of training, mental methods and medical knowledge, Stefan is in a class of his own. Each session is perfectly tailored and sometimes the best thing I can do for my long-term healthy well-being.

CEO. Mrs. Katharina Furrer

„Started to train with Stefan has enlightened my sport performances and empowered my business skills. Using various training techniques, nutrition advices and eastern relaxation knowledge, I managed to get to a very high level of training, managing a very low level of stress. My physical and mental performances improved drastically in the short period of 6 months. I'll highly recommend Stefan as a lifestyle and sport coach if you want to get fitter, change your lifestyle habits or even reach high sporty goals"

Ms. Morgan Van Overbroek
CEO & Entrepreneur

„Thank you Stefan for a life changing experience! If you are interested in taking control of your mental and physical well being & health, learning new rituals to build calm & new focus into your daily hectic life, and become aware of the ways nutrition impacts your health, I highly recommend contacting Stefan for a personal meeting, and discussing if his coaching or retreat is right for you. I sure was the right thing for me. Thank you Stefan.“

George Aase
Entrepreneur and Non Executive Director

„Stefan is a coach with a global approach. His work is based on eastern and western medicine, and it integrates physical and psychological modules to get the best results from your personal coaching. I particularly recommend the intensive, 3 day retreat which boosts your health and energy level in order to load your batteries for the tough life of a highly engaged executive.“

Fabrizio Turdo
Entrepreneur, Coach, Partner

„A great coach who combines many aspects of life such as stress management , nutrition and mental as well as physical fitness and health . I can highly recommend him as a client and doctor . Thank you Stefan!“

Dr. med. Danja Bettina Kleinstück-Isler

„Stefan is a Highly skilled Coach and personal trainer with deep understanding for interconnections between stress, fitness, nutrition, and motivation. He can help you solve real challenges related to own wellness (fitness, weight, relaxation) in a sustainable way. Great guy as well.

Wanda Eriksen
Professional Board Member

„Stefan is a very experienced coach, and exceptional in his ability to listen to the individual and understand the whole person. He looks at the whole person, and is realistic about goals. He is sensitive and flexible enough to notice when things need changing as the process develops. Working with Stefan is always progressive. He achieves results. I can highly recommend Stefan as a coach.

Roderick A.L. Brenninkmeijer
CFO and Head of Operations at Crest Advisory

„Outstanding Personal Trainer and Health Coach. Stefan is characterized by a high level of expertise. In addition, the problem areas are treated here with the necessary sensitivity, the successes are not long in coming. Thanks Stefan

David Nickel
Technical Manager at the Hotel Belvoir in Rüschtikon

„Recently I attended the three day Fokus 2021 goal setting seminar. The seminar was held in the splendid and welcoming hotel Guarda Val resort which is truly worth a visit. To start with the seminar room is a real treat of its own - a large room with huge windows and a scenic view, a lit fire and comfortable chairs to sit in. During this training Stefan combines very pointed goal setting exercises with physical power exercise and mental concentration practises such as Qi Gong, Yoga, Meditation and Martial Art. He shows the difference between focus and concentration and how you can use both to reach your goals by a deeper understanding of your own motivation. I especially liked the well-balanced timing between mental and physical exercise and the variety of practises taught.

I truly recommend the seminar for both corporate leaders and entrepreneurs who would like to achieve the next level. The three days spent is time spent very wisely and will bring long-term effects not only for your well-being but it also gives you a set of mental tools you can use to stimulate positive results.

Ase Elvebakk, Cofounder Natural Nuance

„The 3-day seminar with Stefan Labas and Schoscho Rufener appealed to me very much in terms of its concept. My expectations of this seminar were even exceeded. In just three days, I was able to completely shut down and, through a combination of physical exercises (martial arts, yoga, qigong & breathing exercises) as well as mental methods, change my focus in various areas of life and thereby gain more life energy. Stefan Labas and Schoscho Rufener each brought different methods and tools in a harmonious collaboration.

As a manager I was able to take away new concepts for my work, which allow me to optimize my work processes. Also for my private life and improvement of mental and physical health I received tools which I actively use and which have already brought about many positive changes. Thank you Stefan and Schoscho! Based on my experience, I can highly recommend this seminar, especially for managers of all professions who have to meet great demands and therefore often have too little time and energy to take care of their own physical and mental health. This seminar has given me the tools to be more relaxed, centered and thus more focused in my hectic daily practice and thus gain more time for myself and my family.

Dr. med. Danja Kleinstück-Isler
Doctor with own practice