

LADIES DRIVE

DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

DIE NEUE WEIBLICHKEIT

WIE DIE GENERATION Y WIRKLICH TICKT

FEATURING: NOREENA HERTZ

Laetitia Guarino, Sophie Charlotte Andresen, Helena von Känel, Ursula Keller, Danielle Heller Fontana, Doris Merz Nardone, Manuela Beer, Estella Benz, Sarra Ganouchi, Beatrice Stirnimann

DAS BUSINESSMAGAZIN

FÜR LADIES MIT DRIVE

No. 31. Herbst 2015, 8. Jahrgang
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich

Schweiz CHF 15,- Europa EUR 11,-



9 771662 575007 03



Helga und Stefan beim Schlagtraining mit Handpratzen.



Hier absolviert Kerstin eine Mind-Body-Kraftübung mit dem Gym Stück.



Kerstin in einer Ruhephase vor dem Visionboard.



Das Studio von labas results in Rüschlikon.

EIN ABSCHIED MIT NEUSTART

Text: Angela Eichler, Fotos: Martin Larcher

MEHR INFOS ZU UNSEREM LADIES DRIVE-COACHING AUF UNSEREM BLOG WWW.LADIESDRIVE.TV

Leider hat alles einmal ein Ende. So auch das Ladies Drive-Coaching in Kooperation mit dem renommierten Anbieter für Personaltraining und Gesundheitscoaching, labas results in Rüschlikon. Allerdings ist es für unsere Coachees der Start in einen Neubeginn.

Kerstin Elsner, 43, und Helga Bollinger, 60, haben in den letzten acht Monaten alle Stufen des ganzheitlichen Coachings für Körper und Geist durchlaufen. Lag der Fokus in der ersten Zeit auf den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung, folgte im Schlussteil „mentales Fokussieren“. Mit speziellen Techniken und Methoden wurden Helga und Kerstin dabei unterstützt, das Gelernte langfristig und als festen Bestandteil in ihren Alltag zu integrieren.

Auch für diesen Teil des Coachings haben Helga und Kerstin ihre persönlichen Ziele formuliert und mit Stefan umgesetzt. Für Kerstin war es dabei besonders wichtig, die Balance zwischen entspannungsfördernden und fitnessfördernden Massnahmen langfristig (ohne Coach) zu erhalten. Wie das gelungen ist, präzisiert die zweifache Mutter so: „Konkret haben wir erreicht, dass ich 20 Minuten pro Tag – trotz Kindern, beruflicher Herausforderung und Ehemann – in meine Gesundheit investiere. Gemeinsam mit Stefan konnte ich günstige Zeitfenster definieren, um meine neuen Rituale als festen Bestandteil in meinen Tag zu integrieren. Es hat natürlich auch enorm geholfen, dass die Übungen so gestaltet wurden, dass ich sie überall machen kann.“ Alles in allem fühlt sich Kerstin jetzt sehr viel stärker und vor allem ausgeglichener bei der Bewältigung ihres hohen Arbeitspensums und sagt lächelnd: „Ich habe jahrelang gar nichts gemacht und jetzt nehme ich mir einfach jeden Tag 20 Minuten Zeit, das sind nicht mehr als 2,5 Stunden in der Woche, und damit erreiche ich eine unglaubliche Lebensverbesserung.“

Auch Helga stand nach der intensiven Zeit mit dem Team von labas results vor ganz neuen Herausforderungen. Das Energiebündel hatte für die Zeit des

Coachings ihre Wahlheimat Barcelona verlassen und muss nun das Gelernte in den spanischen Alltag integrieren: „Die Umstellung war nicht ganz leicht. Ich musste Abstriche machen, weil ich nicht alles Neue und Alte zeitlich unter einen Hut brachte. Aber dieses Ausmisten und Priorisieren hat einen neuen Lebensrhythmus in die Wege geleitet.“ Die Unternehmerin praktiziert nun als tägliches Ritual ihre Qi-Gong-Übungen, andere Übungen wie Walking oder Meditation stehen dreibis viermal in der Woche auf dem Plan. Die wohl wichtigste Veränderung beschreibt Helga so: „Ich habe verdrängte Fähigkeiten, wie Glück zu empfinden, alles plastischer, intensiver zu erleben oder richtig fröhlich zu sein, wieder zurückgewonnen“, und lachend fügt sie an: „Für mich war dieses Coaching also wirklich wie ein Sechser im Lotto.“ Wahrscheinlich plant sie genau deshalb schon jetzt einmal im Jahr eine Woche Intensiv-Coaching fix ein.

Davor werden die beiden aber noch einige Monate selbstständig arbeiten und kommen danach in den Genuss einer Abschluss-session. Und was meint Stefan zum Abschied? „Es war mir eine Freude und Ehre, diese beiden tollen Frauen zu begleiten und ihre unglaubliche Entwicklung zu sehen. Das ist einmal mehr die Bestätigung dafür, dass es keine Schwäche ist, sich auch in diesem Bereich Unterstützung durch einen Profi zu holen.“ Und er gibt uns noch einen wunderbaren Satz mit auf den Weg: „Wenn du immer nur das tust, was du kannst, wirst du immer nur sein, was du bist.“

Die einzelnen Coaching-Etappen von Kerstin und Helga können Sie auf www.ladiesdrive.tv nachverfolgen.

Nähere Informationen: www.labas.ch