



Das bin ICH:

- Ausbildung zur Yogalehrerin am Höferlin Institut
- Ausbildung zum Coach an der International CQM Academy in Bönningheim
- Ausbildung in Fußreflexologie
- Lehrgang zur Blütenberatung nach Dr. Bach in Steyerberg
- Ausbildung zur MTLA mit langjähriger Berufserfahrung
- Ausbildung zur Arzthelferin
- Mutter von zwei erwachsenen Söhnen



Neugierig geworden?

Schenken Sie diesem Gefühl den Raum, die Zeit und Offenheit für eine neue Erfahrung auf Ihrem Lebensweg.

Ich freue mich auf Begegnungen mit Ihnen.



Sigrid Burger ☉ Dragonerstraße 7 ☉ 79336 Herbolzheim-Broggingen ☉ Tel.: 07643 934853
sigrid-anna-burger@t-online.de ☉ www.coaching-burger.de



Coaching
Nutze die Energie &
Entdecke Dich selbst



Lösungsorientiertes Coaching

Im Gespräch erarbeiten wir ideale Lösungen für Ihre persönlichen Ziele.

- Stabilisierung des Selbstbewusstseins
- Konfliktbewältigung
- Sicherheit in der Kommunikation
- Konzentrationstraining
- Begleitung in neue Lebensabschnitte: Beruf, Elternzeit, Ruhestand, Trennung, Trauer u.a.
- Mentale Motivation bei Prüfungen und sportlichen Wettkämpfen

Konkrete Ausrichtung auf neue Ziele.

Coachingsitzungen sind persönlich, telefonisch und online möglich.

Lösungsorientiertes Coaching

Ihr zentrales Thema und die dabei entstehenden Fragen stehen am Anfang des Gesprächs.

Genauso wichtig wie Ihre Fragen ist Ihr angestrebtes Ziel. Im Laufe des Gesprächs verlagert sich die Aufmerksamkeit mehr und mehr zu Ihrem Ziel.

Themen aus allen Lebensbereichen werden in diese Ausarbeitung miteinbezogen.

Verschiedene **Techniken** finden Anwendung, zum Beispiel:

- systematische Aufstellung
- Kinesiologie
- Atmung
- Körperwahrnehmung



Hatha Yoga, Meditation & Atmung

Angepasst an Ihre körperlichen und persönlichen Möglichkeiten werden Sie einfühlsam an die Übung herangeführt.

Verbesserungen der Beweglichkeit und der persönlichen Wahrnehmung werden schon nach wenigen Übungsstunden für Sie fühlbar.

Yoga

- für Erwachsene
- am Arbeitsplatz
- für Kinder und Jugendliche
- für Schwangere

Ich biete Yoga als Einzelunterricht bzw. in Kleingruppen flexibel buchbar an.