

Qualifikation

Beratung: Systemischer Berater
(Ausbildung bei Prof. Fritz Simon, Berlin)

Gesundheit:
Gesundheitscoach und Dipl. Pflegefachmann HF

Bewegung: Dipl. Bewegungspädagoge

Theologie: Bachelor of Theology

Wirtschaft: Mehrjährige Berufserfahrung
im Bereich Sozialversicherung und Care
Management

Rufen Sie mich an.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.



Matthias Vach
Sängergasse 18
4054 Basel

Telefon: 076 475 88 84

E-Mail: info@vach.ch

Internet: www.vach.ch

VACH >

Beratung Begleitung Impulse

gesund **V**erändern

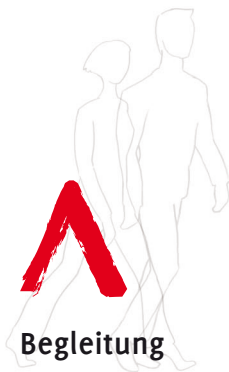


Beratung

Gesundheit ist ein Geschenk. Gleichzeitig ist sie auch ein ständiger Prozess, den Sie bewusst mit gestalten können. Gesundheitliche Veränderungen haben Auswirkungen auf Lebensentwürfe, Beziehungen, Arbeit und den gesamten Lebenskontext.

In herausfordernden Veränderungsphasen unterstütze ich Sie dabei, neue und stimmige Lebensbalancen zu finden.

- Den Körper mit seinen Signalen verstehen lernen
- Selbstkompetenz im Umgang mit der eigenen gesundheitlichen Situation entwickeln
- In der Veränderung neue Lebensqualitäten entdecken

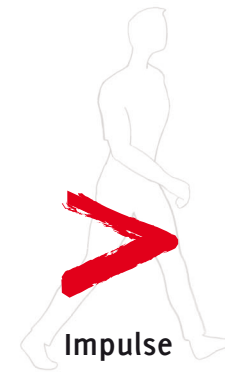


Begleitung

Veränderungen brauchen einen vertrauensvollen Rahmen, in dem genügend Zeit und Raum zur Klärung sowie die notwendige Fürsorge gegeben ist. Dann kann für Sie Neues entstehen.

Ich stärke Ihnen auf Ihrem Weg den Rücken. Sie kommen in Kontakt mit Ihren Ressourcen und nutzen diese zielgerichtet.

- Erfolgsfaktoren und Stolpersteine auf Ihrem Weg erkunden
- Individuelle und passende Massnahmen finden und planen
- Gestaltungs- und Entscheidungsspielräume erkennen und stärken



Impulse

Um Ihren gesundheitsorientierten Lebensstil zu festigen, definieren Sie neue Schritte, die Sie nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.

Ihre inneren und meine fachlichen Impulse dienen als Grundlage, Ihre Ziele zu erreichen.

- Die verschiedenen Ebenen, die Sie als „ganzen Menschen“ ausmachen, in Einklang bringen („Lifestyle von innen“)
- Lebensbereiche wie Schlaf, Ernährung, Arbeit, Bewegung, Stress und Beziehung genau anschauen
- Auf Wunsch einen Gesundheits-Masterplan erstellen – als Unterstützung für die Umsetzung Ihrer Ziele