



Claudia Lerch
Dein LebensfreudeCoach.ch

Ausbildungen

- Reiki-Meister-Lehrerin
- EFT-Anwenderin
- Neurodings-Trainerin
- Certified Happy Painting Instructorin
- IntuEAT Coach nach Dr. Mareike Awe
- Holistic Cancer Care Coach
- Meditationslehrerin für zeitgemässe Meditation
- Trainerin für Meditation und Achtsamkeit
- Ayurveda-Praktikerin
- Grundausbildung Kunsttherapie i. A.

Als Krebsüberlebende und ausgebildeter Holistic Cancer Care Coach biete ich eine ganzheitliche Begleitung nach einer Krebserfahrung oder nach anderen Erkrankungen.

Von der Fremdbestimmung zurück in die Selbstbestimmung.

Gemeinsam finden wir so einen selbstbestimmten und heilsamen Weg zurück in die Lebensfreude und ins Leben 2.0.

Dazu helfen mir viele Tools aus folgenden Bereichen:

Ernährung – alles wirkt

- wohltuende Lebensmittel und leckere Rezepte
- Alltagsroutinen, die dir guttun

Entspannung/Regeneration - alles ist

- Meditationen und Atemtechniken
- Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag

Bewegung - alles fliesst

- einfache Yogaübungen für zu Hause
- Entspannungsübungen für jeden Tag

Mindset - alles schwingt

- Mindsettechniken, die Veränderungen bewirken können
- Selbstreflexion, die dich weiterbringen kann

Kreativität – alles darf sein

- Visualisieren und Manifestieren mittels neurokreativer Transformationsmethode «NEURODINGS©»
- Verarbeiten mit Journaling

Ich bin selbständig und biete seit 2018 in meinem Kreativatelier und auch extern diverse bunte und fröhliche Kreativkurse für Gruppen und auch Einzelpersonen an.

Haben Sie Fragen?

Ich bin nur einen Anruf oder eine E-Mail entfernt und ich freue mich auf Sie!

Claudia Lerch
Atelier zum Glück
3506 Grosshöchstetten

LebensfreudeCoach.ch / claudia-lerch.ch
✉ mail@lebensfreudecoach.ch
☎ 079 714 74 13