



Barbara Luigs

- Zertifizierter Systemischer Gesundheits- und Businesscoach
- Diplomkauffrau und Management Consultant
- Diplom Mentaltrainer und Mentalcoach
- Zertifizierter systemischer Gesundheits- und Businesscoach
- Diplom Personal Trainerin (TÜV)
- Nordic Walking Trainerin und Ausbilderin
- Diplom Wellness- und Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin, Rückenschulleiterin
- Präventionsreferentin für arbeitsplatzbezogene Programme im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Referentin und Ausbilderin des GluckerKolleg
- Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

Meine berufliche Entwicklung

Als Gesundheits- und Mentalcoach vereine ich systemisches Coaching mit Bewegung, Ernährung und mentaler Fitness.

Ich bin ein echtes Nordlicht, das es vor einigen Jahren nach Bayern gezogen hat. Als Diplomkauffrau habe ich als Senior Consultant im In- und Ausland für einen großen, internationalen Konzern gearbeitet. Es hat mir sehr viel Freude bereitet mit Menschen zu arbeiten und sehr unterschiedliche Kulturen zu erkunden. Dennoch – das war nur eine Säule meiner Berufung. Die zweite ist das Thema ganzheitliche Gesundheit.

Meine Leidenschaft ist, Menschen bei der Gestaltung eines gesunden und sinnerfüllten Lebens zu begleiten. In Krisen, Persönlichkeitsentwicklungs- und Veränderungsprozessen unterstütze ich individuell. So entdecken Menschen den Weg zu den eigenen Potenzialen. Potenziale, die sie für sich selbst nutzen können und die sie einzigartig machen.

Diese Form des Mentaltrainings und Coachings sowie der Persönlichkeitsentwicklung ermögliche ich Menschen seit 2011 in Deutschland, der Schweiz sowie in Ägypten.

Meine Lebensmittelpunkt liegt mittlerweile in Ägypten. Die Kraft der Natur, die Stille der Wüste sowie die Vielfalt des Meeres geben mir wertvolle Impulse für mein Arbeiten mit Menschen.

Einzelcoaching – Mentaltraining – Bewegung – Seminare – Vorträge

Methoden, die Menschen den Weg zum eigenen Wohlbefinden und gesundem Leben vermitteln, setze ich hierfür ein.

Gesundheit und gesunde Lebensführung im Einklang mit hohen beruflichen Herausforderungen - das sind Werte und Verhaltensweisen, die ich meinen Kunden und Unternehmen vermittele. Dafür habe ich den ganzheitlichen Ansatz des Gesundheitscoachings gewählt und erarbeite individuelle Programme.

Mein Verständnis von Gesundheitscoaching

Gesundheitscoaching bedeutet für mich die Begleitung von Menschen in ihre individuelle Stärke ein gesundes Leben zu führen. Eine ganzheitlich wertschätzende Betrachtung des Menschen und seiner individuellen Lebenssituation ist die Basis für Coaching auf mentaler, physischer und beruflicher Ebenen. Persönlichkeitsentwicklung, Krisenmanagement, Ernährungsberatung, physisches Training – Ausdauer wie Kräftigungstraining sind ebenso Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitscoachings wie auch psychologische Betreuung und Therapien. Gesundheitscoaching ist ein Zusammenwirken von Fachwissen, Teamfähigkeit und Empathie zum Wohle des Menschen und seines Wirkens.

www.mein-gesundheitscoach.de