

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

Zusammenhänge ✧ Ressourcen ✧ Schritte

Impulse nach Rüdiger Dahlke.



Persönliche Standortbestimmung

Rainer Fluri
Gesundheit · Coaching · Atem

Herzlich willkommen

Deine Gesundheit im Zusammenhang betrachten.

Gesundheit zeigt sich nicht nur in einzelnen Beschwerden. Auch Ernährung, Bewegung, Erholung, Stress, Gewohnheiten und das persönliche Lebensumfeld können unser Wohlbefinden beeinflussen.

In der ganzheitlichen Gesundheitsberatung nehmen wir uns Zeit, deine gegenwärtige Situation aufmerksam zu betrachten.

Gemeinsam schaffen wir Orientierung, erkennen mögliche Zusammenhänge und entwickeln Schritte, die zu dir und deinem Alltag passen.



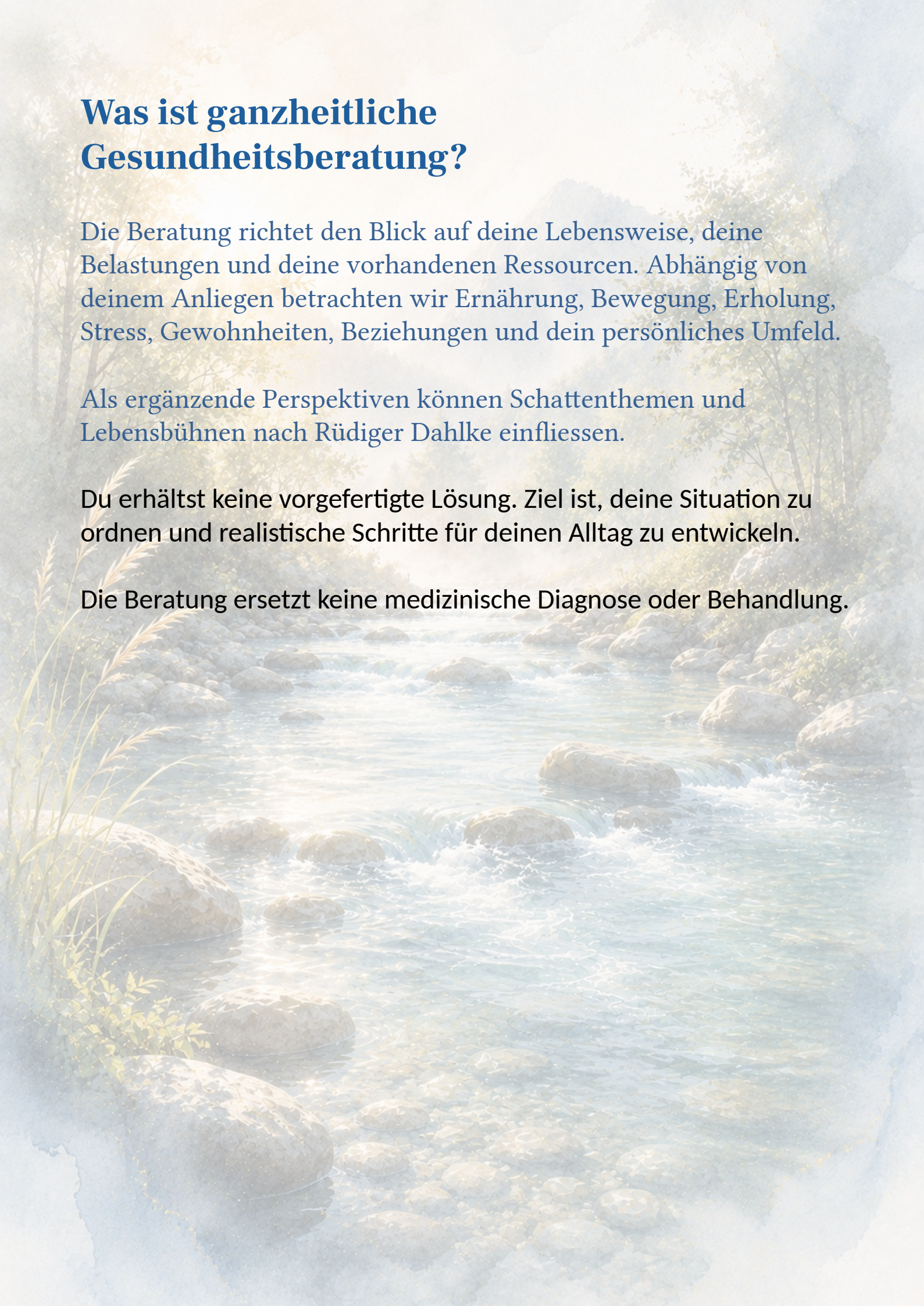
Was ist ganzheitliche Gesundheitsberatung?

Die Beratung richtet den Blick auf deine Lebensweise, deine Belastungen und deine vorhandenen Ressourcen. Abhängig von deinem Anliegen betrachten wir Ernährung, Bewegung, Erholung, Stress, Gewohnheiten, Beziehungen und dein persönliches Umfeld.

Als ergänzende Perspektiven können Schattenthemen und Lebensbühnen nach Rüdiger Dahlke einfließen.

Du erhältst keine vorgefertigte Lösung. Ziel ist, deine Situation zu ordnen und realistische Schritte für deinen Alltag zu entwickeln.

Die Beratung ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung.



Was die Beratung eröffnen kann

Du kannst dabei ...

- ✧ deine Situation bewusster wahrnehmen
- ✧ mögliche Zusammenhänge erkennen
- ✧ Bedürfnisse und Ressourcen verstehen
- ✧ Gewohnheiten und Muster betrachten
- ✧ realistische Veränderungen entwickeln

Nicht alles muss auf einmal verändert werden.

Wann eine Beratung sinnvoll sein kann

„Du bestimmst dein Ziel und dein Tempo.“

Du bist hier richtig, wenn du ...

- ✧ Gesundheit ganzheitlicher betrachten möchtest.
- ✧ dich erschöpft oder unausgeglichen fühlst.
- ✧ Stress und Belastungen bewusster einordnen willst.
- ✧ Gewohnheiten verändern möchtest.
- ✧ noch keinen passenden Anfang gefunden hast.

Der erste Schritt ist eine ehrliche Standortbestimmung.

So arbeiten wir zusammen

„Von der Standortbestimmung zu konkreten Schritten.“

1. Deine Situation verstehen

Wir besprechen dein Anliegen und das, was du verändern möchtest.

2. Zusammenhänge betrachten

Wir richten den Blick auf relevante Lebensbereiche.

3. Ziele und Möglichkeiten klären

Du erkennst Ressourcen und sinnvolle Veränderungen.

4. Schritte für den Alltag entwickeln

Wir erarbeiten konkrete und realistische Schritte.

5. Erfahrungen auswerten

Bei weiterer Begleitung passen wir den Weg gemeinsam an.



Meine Begleitung

Rainer begleitet Menschen dabei, eigene Stärken wiederzuentdecken, neue Klarheit zu gewinnen und Veränderungen bewusst zu gestalten.

Als langjährige Führungskraft, Coach, Mentor, Human Design Reader, ganzheitlicher Gesundheitsberater und Atembegleiter verbindet er über drei Jahrzehnte Berufs- und Führungserfahrung mit einem ganzheitlichen Blick.

Seine Begleitung ist persönlich, achtsam und wertschätzend.



Deine Situation als Ganzes verstehen

Wir betrachten deine Situation nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit deinem Alltag, deinen Belastungen und deinen vorhandenen Ressourcen.

Du entscheidest, welche Lebensbereiche für dein Anliegen wichtig sind. Gemeinsam ordnen wir Beobachtungen und entwickeln realistische Schritte, die zu dir passen.

Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern. Ein verständlicher Zusammenhang und ein sinnvoller Anfang können bereits Orientierung geben.



Dein persönlicher Gesundheitsweg

Verständlich und umsetzbar.

Du kannst mitnehmen

- ✧ mehr Klarheit über deine Situation*
- ✧ einen Blick auf mögliche Zusammenhänge*
- ✧ ein besseres Verständnis eigener Ressourcen*
- ✧ realistische Schritte für deinen Alltag*

Ob weitere Begleitung sinnvoll ist, entscheiden wir gemeinsam.



Muss ich bereits einen Plan haben?

Nein. Wir beginnen mit deiner aktuellen Situation.

Ersetzt die Beratung eine medizinische Behandlung?

Nein. Sie bietet Orientierung und Begleitung, keine Diagnose oder Therapie.

Ist auch ein einzelner Termin möglich?

Ja. Ob weitere Begleitung sinnvoll ist, entscheiden wir anschliessend gemeinsam.

Dein erster Schritt

**Du musst nicht alles auf einmal
verändern.**

Ein sinnvoller Anfang genügt.

**„Dein Gesundheitsweg beginnt mit
einem ehrlichen Blick auf das, was
jetzt ist.“**



FLURI

GEMEINSAM BEGLEITEN

COACHING · HUMAN DESIGN · VERBUNDENER ATEM · GESUNDHEIT · RETREATS

Rainer Fluri
+41 79 617 00 81
rainerfluri@gemeinsam-begleiten.ch