

Meditations-Experte

MATHIAS STEFFEN COACHING

— Dipl. Stress- und Resilienz-Coach —



www.der-stress-coach.ch
mathias.steffen.ch@gmail.com
076 421 63 00

- Sind Sie zwischen Entscheidungsmöglichkeiten hin- und hergerissen?
- Suchen Sie Sicherheit bei der Durchplanung Ihres Vorhabens?
- Absorbieren Sie angespannte Beziehungen, privat oder geschäftlich?
- Fühlen Sie sich überfordert, angespannt, frustriert?
- Vermissen Sie Ihre Energie und Lebensfreude?
- Sehen Sie Verbesserungspotenzial in der Führung Ihrer MA oder im Arbeitsklima?
- Plagen Sie Zunftsängste?

Wenn Sie wegen Umständen, anderen Menschen oder wegen sich selbst denken «DAS STRESST MICH!», dann...

...zeigt das Ihnen, dass Sie sich von Ihren Werten, Stärken und Prinzipien abgewendet haben. In dem Moment, in dem Sie sich auf das fokussieren, was Ihnen WIRKLICH wichtig ist, können entstandene Muster sich auflösen. Ruhe kehrt ein.

Tiefe Veränderungen SIND möglich! Manchmal schnell und euphorisch, manchmal langsam und in leisen Schritten. Jede Veränderung stärkt Ihr subtiles Selbstwertgefühl. Frieden stellt sich ein.

Mein Coaching-Ansatz

Durch meine Begleitform durchbrechen Sie die äussere Fassade Ihres Problems und sehen dahinter: Sie entdecken den WIRKLICHEN Grund für Ihren Stress, Ihre Unsicherheit oder Enttäuschung. Der Grund ist immer eine subtile, destruktive Einstellung. Ein sorgfältiger und klar strukturierter Prozess bringt Sie zurück in die Seelenkraft. Aus diesem Kern heraus können Sie wirken: Würdevoll, klar und effizient.

Ich helfe Ihnen beim DRANBLEIBEN, wenn es darum geht, Veränderungen im Alltag zu festigen. Das ist meine Spezialität.

Zu meiner Person

- Cert. Integral Coach CIS, Dipl. Stress- und Resilienz-Coach CIS
- 20+ Meditations-Weiterbildungs-Retreats in Indien
- Seit 2005 Seminarleiter und Meditations-Lehrer
- 15 Jahre Führungserfahrung als Schulleiter
- Konsumgüter-Marketing, Internet-Startup
- Höheres Lehramt, Handelslehrer
- Universitätsabschluss in Betriebswirtschaft



Bei diesen Coaching-Methoden vergeht Ihren Sorgen das Lachen

Rückseite: Meine Dienstleistungen. Aktuell mit Preisnachlass. Erkundigen Sie sich.

EINZEL-SITZUNGEN		
Einzel-Coaching	Im Praxisraum in Zürich Oerlikon oder an einem anderen, dir angenehmen Ort. Auch Online-Coaching ist möglich.	60 Min: 120.- 90 Min: 150.-
Natur-Coaching	Was passiert mit Ihnen, wenn Sie einen ganzen (halben) Tag mit Ihrem Thema unterwegs sind, tiefe Realisationen machen, Abstand gewinnen und Ressourcen zur Lösung entdecken? Viel!	90 Min: 150.- ½ Tag: 350.- 1 Tag: 600.- (exkl. Spesen)
Unterstützung beim DRANBLEIBEN! Ich lasse Sie nach einem Coaching nicht hängen!		
Tages-Booster (10er Paket)	Persönlicher Input zu Ihrem Thema als aufbauender Tages-Anstoss Als Sprachaufnahme per WhatsApp oder Mail (ca. 5-10 Min Aufnahme + Vorbereitungen)	320.- (10x)
Persönliche Morgen-Meditation (5er Paket)	Ihr persönlicher Meditationskommentar zur Lösung Ihres Themas Live über Zoom/Skype. Sie kriegen eine Aufnahme, damit Sie die Meditation wiederholen können (ca. 25 Min. + meine Vorbereitungszeit)	320.- (5x)
Angebote für INTENSIVE UND SCHNELLE VERÄNDERUNG		
«Game-Changer» 21-Tage-Intensiv-Training	Ihr Leben - oder ein Teil davon - verläuft in eingefahrenen Mustern mit unerwünschten Resultaten? Ein «Game Changer» katapultiert Sie auf eine andere Ebene des Seins. Sie sind entschlossen und führen den Antrieb für intensivste Arbeit am Selbst mit höchster Wirkung? Let's go! 1. Woche: 2 Coachings, tägliche Inputs per WhatsApp 2. Woche: 1 Coaching, tägliche Inputs per WhatsApp 3. Woche: 1 Coaching, tägliche Inputs per WhatsApp 1 Folge-Coaching nach vereinbarter Zeitspanne	1110.-
«Wendepunkt» Ihr persönliches Tages-Programm	Tauchen Sie voll ein in den Zustand, den Sie sich ersehnen. Gemeinsam planen wir die Integration in Ihren Alltag. 9:30 Uhr – 16:15 Uhr. Nur Sie sind Teilnehmer*in. Coaching-Sessions, vegetarisches Mittagessen, Ruhepause, meditativer Spaziergang, persönliche Meditationen, tägliche Nachbetreuung für 1 Woche	890.-
KONFLIKT / WORKSHOPS / TAGES-RETREATS		
Konflikt-Coaching / Mediation	Konflikte sind zum Lösen da, denn sie rauben Energie und Lebensfreude. Kommen Sie zu dritt: Sie, Ihr Konfliktpartner*in, das Problem.	90 Min: 180.-
Andere Angebote		
«Freundschaft ohne Grenzen»	«Alle für einen und einer für alle?!» Tiefe Freundschaft bewegt, stärkt, fördert und soll auch fordern. 3 Stunden Gruppen-Coaching für Freunde, die mehr Tiefe untereinander und im Leben suchen. Mit Kaffee- und Kuchen-Pause.	380.- (pauschal)
Buche 8 Coachings und bezahle 7	Sichern Sie Ihren Entwicklungsprozess mit einer Serie von Einzel-Coachings.	
Geschenkgutscheine	Helfe anderen, sich zu helfen.	10% Rabatt
Tagesansatz für KMU	Kommunikation, Konflikt, Teamkultur	1600.-
Rabatte	Kleinverdiener / Arbeitslose / IV Bezüger*innen	40%