

A person is paragliding over a mountain valley. The paraglider is wearing a red and black harness and is suspended from a yellow and blue canopy. The background features a large, snow-capped mountain range under a blue sky with light clouds. The valley below is lush green with a small town and a golf course.

Polarity Coaching

zum persönlichen Wachstum

Leben ist Energie in Bewegung!

Polarity Coaching zum persönlichen Wachstum...

... ist ein innovatives, spannendes und tief greifendes Vorgehen, welches auf natürlichen und ganzheitlichen Ideen basiert. Es umfasst neben dem Gespräch weitere Methoden wie Checklisten, kleinere Übungen, Körperarbeit, Körperübungen, Ernährung und aktive Meditationen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, was zu mehr Lebendigkeit, Achtsamkeit und Bewusstsein führt. Dies fördert die Balance von Visionen, Beruf, Haushalt, Familie und Körper. Es unterstützt bei Migräne, Stress, Verspannungen und Schmerzen, sowie nach Unfällen und Krankheit. Polarity Coaching kann als vorbeugende Wellness oder zur Begleitung persönlicher und emotionaler Prozesse eingesetzt werden.

Ich engagiere mich einerseits seit vielen Jahren mit Prozess- und Veränderungsmanagement in Unternehmungen und andererseits mit dem Polarity Coaching bei Einzelpersonen oder Gruppen. Gerne stehen diese Erfahrungen aus beiden Bereichen zur Verfügung. Dazu biete ich im Raum Zürich, Zug, Bern Einzelbegleitungen und Trainings an.



Dr. Ronald Ashiko Schnetzer
www.PolarityCoaching.ch
Schnetzer@PolarityCoaching.ch
079 789 51 27