



HYVINVOINNILLA TYÖELÄMÄÄN

Yksilövalmennusta etänä 1-12 h

MIKÄ VALMENNUS

Hyvinvointi on kokonaisuus, jossa sinä olet keskiössä. Tärkeintä on edetä sinulle sopivilla askelilla ja tavoitteilla.

Tämä valmennus auttaa sinua löytämään tärkeimmät voimavarasi sekä keinot kehon ja mielen hyvinvoinnin kehittämiseen. Valmennus auttaa sinua ymmärtämään hyvinvoinnin kokonaisuutta ja löytää sinulle sopivia keinoja tukea omaa jaksamistasi.

Tämä valmennus sopii henkilölle, joka haluaa parantaa omaa hyvinvointia.

KUKA VALMENTAA

Saat minulta tukeni ja osaamiseni kokonaan käyttöösi. Olen toiminut 20 vuotta valmennuksen parissa ja viimeiset 5 vuotta terapiatyössä. Olen koulutukseltani liikuntatieteiden maisteri, ammatti-valmentaja ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti.

Löydät nettisivuiltani lisää infoa minusta ja palautteita asiakkailtani. Kysy rohkeasti lisää, vastaan sinulle henkilökohtaisesti!

Tämä valmennus on sinun henkilökohtainen matkasi kohti hyvinvointia, jonka tapa määräytyy sinun tavoitteidesi pohjalta.

YHTEYSTIEDOT

Liikuntaterapeutti Antti Autio

www.liikuntaterapeutti.fi antti@liikuntaterapeutti.fi 040-5090235