ŠODA

LIFESTYLE COACHING

Voor wie verantwoordelijkheid neemt voor lichaam en geest.

Geen tijdelijke verandering.

Een duurzame levensstijl ontstaat niet uit één perfecte routine, maar uit de keuzes die je consequent blijft maken.

Binnen ŠODA Lifestyle Coaching werken we aan de structuur achter die keuzes, afgestemd op jouw leven, doelen en huidige situatie.

Niet om afhankelijk te worden van begeleiding, maar om steeds bewuster verantwoordelijkheid te nemen voor hoe je leeft.

De basis.

01
THE MIND
Zelfkennis, mentale rust en richting.

02
THE BODY
Training, beweging, slaap en herstel.

03
THE NUTRITION
Bewust en voedzaam eten, praktisch toegepast.

04
ŠODA LIFESTYLE
Structuur en gewoonten die je identiteit versterken.

Het traject.

01
SELECTIE
Begeleiding passend bij jouw situatie, doelen en bereidheid.

02
INTAKE
We brengen leefstijl, gewoontes en doelen in kaart.

03
ANALYSE & STARTPLAN
We bepalen prioriteiten en maken een persoonlijk startplan.

04
COACHING
Wekelijkse coaching, check-ins, evaluatie en bijsturing.

05
UITVOERING
Jij voert uit. Wij sturen bij.

De begeleiding.

- persoonlijke 1-op-1 coaching
- uitgebreide intake en analyse
- persoonlijk startplan
- wekelijkse check-in
- coachinggesprekken
- voortgang en bijsturing
- online cliëntomgeving
- relevante resources en ondersteuning

Minimale duur: 12 weken.

De volgende stap is aan jou.

Coaching is persoonlijk. De intake toetst of er een wederzijdse match is in visie, inzet en groei.

Meer informatie:

brunosoda.nl/lifestylecoaching ↗

