



MOVE

Achtsame Bewegung spielt eine zentrale Rolle - sie fördert körperliche Fitness, stärkt das Selbstbewusstsein und reduziert Stress.

@movehmann

Volker Ehmann

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

ARBEITSBEWÄLTIGUNGS- BERATUNG

ALPHALAUF MENTALTRAINING

MIND

HolisticFlow wurde ins Leben gerufen, um den wachsenden Anforderungen des modernen Lebens auf allen Ebenen zu begegnen.



www.holisticflow.at

KONTAKT

Telefonnummer
+43 677 61072091

E-mail

v.ehmann.office@gmail.com

Anschrift

Obere Bahnhofstrasse 5, 2752
Wöllersdorf-Steinabrückl



FIT



Leobersdorf
täglich von 6.00 - 23:00 Uhr
Hauptstrasse 36
2544 Leobersdorf

Beratung | Coaching | Training
Supervision

Beratung Training Coaching



**Volker
Ehmann**

Dipl. Lebens- und Sozialberater

Psychosoziale Beratung
Supervision
Alphalauf Coach Advance
Mentaltrainer

Als ganzheitlicher Berater liegt mein Fokus darauf, sie dabei zu unterstützen, die Herausforderungen des Alltags durch einen gesunden Lebensstil zu bewältigen.



Was **biete** ich an?

01

Unterstützung in der Bewältigung von Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit und in zwischenmenschlichen Beziehungen.

02

Regelmäßige körperliche Bewegung - Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Muskelfunktion, erhöht die Flexibilität und baut Stress ab.

03

Egal, ob es um Ernährung, Training, Motivation oder Lifestyleveränderungen geht, ich bin für Sie da, um Sie auf Ihrem Weg zu einem fitten und vitalen Lebensstil zu begleiten.



Warum ganzheitliche Gesundheit?

Ganzheitliche Gesundheit berücksichtigt Körper, Geist und Seele als eine Einheit für optimales Wohlbefinden.

■ Weil ganzheitliche Gesundheit darauf abzielt, Krankheiten vorzubeugen, indem sie den Körper stärkt und das Immunsystem unterstützt.

■ Weil ganzheitliche Ansätze langfristige Veränderungen fördern und nicht nur Symptome bekämpfen.

■ Weil ganzheitliche Gesundheit zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben führt

