



Mein Name ist Lisa Sprick-Gierse.

Ich bin seit 20 Jahren als staatlich anerkannte Sportpädagogin in unterschiedlichen Bereichen selbständig.

Durch mein hohes Einfühlungsvermögen und meine Menschenkenntnis kam ich über viele interessante Wege zum Anti-Stress-Coaching.

Ich freue mich mehr über Sie zu erfahren.

Zögern Sie nicht!



Sie brauchen Entspannung und Stressabbau?

Sportmassage

Die Sportmassage ist eine Massagetechnik durch die alle Muskeln gelockert werden.

Massage nach Dorn u. Breuß

Die Massage nach Dorn u. Breuß ist eine Wirbelsäulen- und Entspannungsmassage

Massage nach MSP im Sitzen und Liegen

Die Massage nach MSP ist eine Druckpunktmassage bei der körperliche sowie seelische Blockaden gelöst werden.

In dem Gesundheitszentrum GrinMed finden regelmäßig Anti-Stress-Kurse, Coaching für Einzelpersonen und Gruppen, Wochenendseminare für Firmen und Privatpersonen statt.

Alle Angebote dienen zur Präventionsmaßnahme (Vorbeugung) sowie zur Hilfe bei verschiedenen körperlichen und seelischen Problemen.

Die Kosten werden teilweise von den Krankenkassen oder Firmen übernommen.

Bei Fragen (Kostenübernahme, Termine, Inhalte, ...) wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption des

Gesundheitsinstitut GrinMed,
Düsseldorfer Str. 77a, 40667 Meerbusch/Büderich
Tel.: 0 21 32 - 99 11 4

oder Sie rufen mich an Tel.: 0 21 50 - 794 794

Ich bin Ihr Wegweiser!

- wenn die Anspannung keine Entspannung findet
- wenn die Zeit Sie auffrisst
- wenn Sie überfordert oder sogar unterfordert sind
- wenn Sie nicht mehr wissen, wo Sie hin wollen, wo rechts und links ist
- wenn Sie nicht mehr wissen, wo Sie stehen, wer Sie sind
- wenn Sie nicht mehr wissen, ob Sie lieben können oder geliebt werden
- wenn die Probleme in der Ehe/Partnerschaft für Sie nicht mehr zu lösen sind
- wenn, wenn, wenn . . .

Ich führe Sie mit Anti-Stress-Coaching, Entspannungsübungen und Massagen wieder auf einen sicheren Weg.

Ich begleite Sie auf meine nette und verständnisvolle Art mit viel menschlicher Wärme. Gemeinsam finden wir die Lösung und stärken Ihren Rücken.



Lisa Sprick-Gierse

Dipl. Anti-Stress Coach • Staatlich geprüfte Sportpädagogin
Fon: 0 21 50 - 794 794 • Mail: e-mail-lisa@web.de
Web: www.sprick-gierse.eu

Ich biete Anti-Stress-Coaching

- bei Burnout
- bei Mobbing - auch für Kinder und Jugendliche
- bei Ehe- und Partnerkonflikten
- als Einzel- und Gruppencoaching

Ich biete Entspannung

- nach Edmund Jacobsen
- geführte Entspannung im Sitzen oder Liegen
- autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz
- Übungen zur Rückenentspannung

Ich biete Massagen

- Sportmassage
- Massage nach Dorn u. Breuß
- Massage nach MSP

Ich biete Vorträge rund um das Coaching

- für Firmen
- für Arztpraxen
- für Gesundheitsinstitute

Ich biete Wochenendseminare für Firmen und Privatpersonen

(Auszug aus dem Seminarprogramm)

- Stress Pilot (Ermittlung der Stresstoleranz)
- Bio-Feedback
- Entspannung
- Coaching

Sie leiden unter Burnout?

Das Burnout-Syndrom bezeichnet eine chronische, emotionale Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Erschöpfungszustand aufgrund beruflicher oder privater Überlastung.

Was ist, wenn die Seele ein Pflaster trägt? Es ist Burnout. Man findet den richtigen Weg nicht mehr.

Warnsymptome:

- Verzicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen
- Erschöpfung
- Chronische Müdigkeit
- Trost im Alkohol, Internet- und Computeraktivitäten, vielem Essen
- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Vermehrte Wutausbrüche
- Schuldzuweisungen an andere und an sich selbst
- Sich zurückziehen, kaum noch Freundschaften pflegen
- Gefühle wie Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Desinteresse
- Ständige Suche nach interessanten Kontakten

Prävention sowie Hilfe bei Burnout:

- Gespräche
- Stresstest
- Entspannungsübungen nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Massagen zur Entspannung
- Rückenentspannungsübungen sowie Rücken stärken

Man muss Körper und Geist ein bisschen Ruhe verschaffen. Bevor es zu Burnout kommt, beugen Sie mit den o. g. Hilfestellungen regelmäßig vor.

Sie fühlen sich gemobbt?

Mobbing steht im engeren Sinne für „Psychoterror“ am Arbeitsplatz.

„Gemobbte“ Menschen werden regelmäßig schikaniert, gequält und seelisch verletzt.

Typische Mobbing-Handlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit.

Die Folgen von Mobbing:

- Zweifel an den eigenen Fähigkeiten (54,3%)
- Ohnmachtsgefühle (53,2%)
- Angstzustände (53,2%)
- Unausgeglichenheit (23,7%)
- Soziale Isolation (21,6%)
- Streit in Familie, Partnerschaft (19,7%)
- Antriebslosigkeit (13,9%)
- Schlaflosigkeit
- Hoher Alkoholkonsum
- Nervosität

Hilfe für Mobbingopfer

1. Gespräch mit Coach
2. Mobbingtagebuch – wann, wo, wie, durch wen?
Arztbesuche, Coachbesuche
3. „Stopp-Schild“ erarbeiten – Selbstbewusstsein aufbauen
4. Entspannung durch Massagen, autogenes Training, Entspannung nach Jacobsen etc.