

## Neues von Sonora Coaching

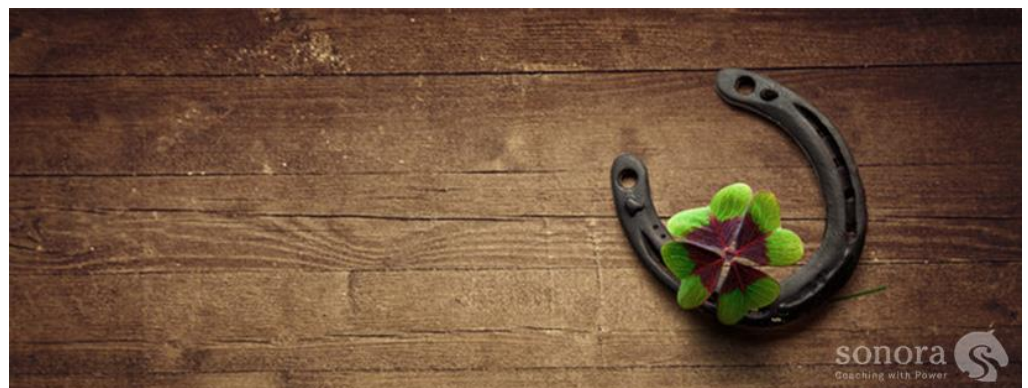
### Wir wünschen ein gutes neues Jahr!

---

#### *Neue Perspektiven durch Coaching*

---

Das neue Jahr 2022 hat gestartet und ist bereits in vollem Gange. Wir hoffen sehr, dass alle einen guten Start hatten. Was haben Sie sich für Neujahrsvorsätze vorgenommen? Auch dieses Jahr starten wir inmitten einer Pandemie, was es nicht gerade einfach macht und auch viele vor grosse persönliche Herausforderungen stellt. Um so wichtiger ist es, sich immer wieder etwas Gutes zu tun, viel Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen und Stresssituationen so gut wie möglich zu vermeiden. Das sind laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit die beliebtesten Vorsätze für das neue Jahr. Die bekannten Vorsätze, wie zum Beispiel sich gesünder zu ernähren oder ein Sportprogramm zu beginnen sind meistens nicht nachhaltig und somit bereits nach einigen Wochen wieder verworfen. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen ist es wichtig, Vorsätze zu fassen, die nicht nur die Gesundheit verbessern, sondern auch ein Leben lang befolgt werden können. Die persönliche Weiterentwicklung steht bei vielen ebenfalls ganz oben auf der Liste. Das Team von Sonora Coaching ist dafür der richtige Ansprechpartner. Wir helfen Ihnen gerne, sich neu zu finden, persönliche wie auch berufliche Ziele anzustreben und das Leben mit all seinen Herausforderungen gesund und glücklich leben zu können.



---

**Eine Teilnehmerin erzählt**

---

## Kreativ-Atelier mit Jugendlichen

Es gibt wieder neues aus unserem Kreativ-Atelier mit den Jugendlichen. Unter der Leitung einer Teilnehmerin werden wöchentlich für zwei Stunden kreative Ideen umgesetzt. Dieses Mal, passend zur Weihnachtszeit, stand basteln auf dem Programm - es wurden Weihnachtsgeschenke für alle Teilnehmende angefertigt. Wer freut sich den nicht über ein mit viel Liebe selbstgebasteltes Weihnachtsgeschenk?



Als Leiterin des Kreativ-Ateliers ist natürlich viel Organisation gefragt. Viele Gedanken über die möglichen Aktivitäten müssen sich gemacht werden, Materialien organisiert und Ideen ausgearbeitet werden. Mit den Jugendlichen zu arbeiten, ist jedoch eine schöne Abwechslung zum Büroalltag und ist auch immer mit viel Spass verbunden.



Wir freuen uns schon sehr, die neuen Ideen und Kreationen zu sehen, welche in diesem Jahr erarbeitet werden.

Lesen Sie den vollständigen Blog-Beitrag unter folgendem [Link](#).

Wir wünschen Ihnen viel Spass.

---

## Sonora Angebote

---



## Neuorientierung

Wie das Wort «Neu» schon sagt, heisst eine Neuorientierung, dass sich etwas ändert. Es bezeichnet die Veränderung des Lebens/Berufs und das Suchen nach der korrekten Richtung. Der Zeitpunkt einer Neuorientierung kann selbst gewählt oder von aussen aufgezungen sein.

Sonora Coaching hilft Ihnen. Nach einer präzisen Standortbestimmung der aktuellen Lage und das Finden der möglichen Gründe, definieren wir mit Ihnen die Grundlagen und die besten Ansätze, um Ziele und Veränderungen zu erreichen.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme und Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.

Weitere Informationen finden sie auf unserer Homepage.

<https://www.sonora-coaching.ch/Fuer-Private.htm>

Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen ein gutes neues Jahr mit viel Gesundheit, Energie und Zuversicht, geprägt von vielen positiven und schönen Momenten.



### Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

[info@sonora-coaching.ch](mailto:info@sonora-coaching.ch)

[www.sonora-coaching.ch](http://www.sonora-coaching.ch)

