

Ausgabe 39

Juni 22

sonora

Coaching with Power



*Neue Perspektiven
durch Coaching*

Neues von Sonora Coaching

Der Sommerbeginn steht vor der Tür

Am 21. Juni 2022 ist es so weit und wir können den längsten Tag im Jahr geniessen - der offizielle Sommerbeginn und somit die wärmste der vier Jahreszeiten startet.

Die Tage sind wieder erfüllt von Sonnenschein, Wärme und viel Zeit an der frischen Luft. Für viele ist dies die schönste und beliebteste Jahreszeit. Doch gibt es auch die sogenannte Sommerdepression, von denen einige betroffen sind.

Unruhe, Einschlafschwierigkeiten, ein vermindertes Selbstwertgefühl sowie eine generelle Freudlosigkeit sind geläufige Symptome dafür. Doch grundsätzlich sind Sommerdepressionen aber gut behandelbar. Was dabei helfen kann? Ganz viel Bewegung! Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet, die die Stimmung sofort anheben können. Ausserdem sollten Sie sich hauptsächlich für Outdoor-Aktivitäten entscheiden, damit Sie jede Menge Vitamin D tanken können.

Mit viel positiver Energie und Motivation wünschen wir Ihnen einen grossartigen Start in den Sommer.



Gründung von Sonora Youth

Sonora Youth

Per 01. Juni 2022 hat Sonora Coaching eine neue Firma gegründet - Sonora Youth.



Unser Angebot richtet sich an Jugendliche zwischen 15 und 25 Jahren. Für viele ist dies eine heikle Lebensphase. Der Alltag ist nicht nur von Unbeschwertheit, Spass und Freude gekennzeichnet. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild, das Bedürfnis nach Anerkennung und Identität, sozialer und elterlicher Druck, erschwerte Integration oder ein völliges Durcheinander von Gefühlen führt bei vielen zu (psychischen) Problemen.

In diesem Lebensabschnitt kommt zusätzlich das Thema «Ausbildung» hinzu. «Welchen Beruf möchte ich später erlernen?» «Will ich eine Lehre absolvieren oder doch eher eine weiterführende Schule besuchen?» «Was sind überhaupt meine Interessen?» «Worin bin ich gut?» Solche Fragen beschäftigen unsere Zielgruppe stark. Oft fällt es ihnen schwer über ihre Anliegen zu sprechen. Die Situation überfordert sie und wird zu einer zunehmenden Belastung.

Wir unterstützen die Jugendlichen dabei, den richtigen Weg für einen erfolgreichen Start in die Berufswelt zu finden.



Mit der Gründung der neuen Firma konnten wir gleichzeitig einen neuen Standort eröffnen und so ist die wunderschöne "Ferme de Romain" in Lossy nicht mehr nur der Standort vom Pferdegestützten Coaching, sondern auch von «Sonora-Youth».



Wir freuen uns sehr über diese Möglichkeit und in Zukunft viele schöne Aktivitäten und zahlreiche Workshops mit unseren Jugendlichen in Lossy erarbeiten zu können.

Unsere Jugendlichen haben somit einen Ort, an dem sie in eine friedliche Atmosphäre eintauchen, ihre Gedanken sammeln und neue Perspektiven entwickeln können.



Schauen Sie sich unser Video zur Vorstellung des neuen Standorts mit vielen schönen Impressionen an:

[Standort - Sonora Youth GmbH \(sonora-youth.ch\)](https://sonora-youth.ch)

Sonora Workshops

Kreativ-Atelier

Sonora Youth unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene dabei ihren Platz in der Gesellschaft zu finden und sie optimal auf die Berufswelt vorzubereiten. Wir begleiten und unterstützen sie auf dem Weg und verhelfen zu neuen beruflichen wie auch persönlichen Perspektiven. Neben dem Coaching bieten wir auch diverse Workshops an, die wir mit den Teilnehmenden durchführen. So ist unter anderem das Kreativ-Atelier entstanden. Es werden viele grossartige und kreative Arbeiten gemeinsam erstellt, wie zum Beispiel gebacken oder gebastelt.



Erfahren Sie mehr auf unserer Sonora Youth Website über die vielen verschiedenen Angebote:

[Sonora - Power for Youth | Jugendcoaching Bern & Freiburg \(sonora-youth.ch\)](https://sonora-youth.ch)

Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen einen schönen Juni und somit einen schönen Start in den Sommer.

Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch

