

# ANJA GREB



**BRING  
BEWEGUNG  
IN DEIN  
LEBEN!**

In meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin, Sporttherapeutin und Coach arbeite ich seit über 10 Jahren in eigener Praxis im Bereich ganzheitliche Gesundheit und Schmerztherapie. Als Referentin und Trainerin bin ich für verschiedene Spitzensportverbände, Vereine und Organisationen im Bereich Gesundheit, Stress-management und Mental Training aktiv.

Insbesondere auch als ehemalige Profisportlerin weiß ich, was es heißt mit Leistungsdruck in Stress-situationen umzugehen und auf den Punkt genau fit zu sein.

## „Bring Bewegung in dein Leben“

Unser Leben ist Bewegung. Ohne Bewegung keine Veränderung. Jede Situation die uns im Leben begleitet zeigt uns, dass alles was uns begegnet nicht nur eine Herausforderung darstellt, sondern eine einmalige Chance für persönlichen Wachstum bedeutet.

**„Du kannst es verändern!“**



**Anja Greb Coaching**  
Trainings • Seminare • Workshops

Lindenstraße 4  
D-61231 Bad Nauheim  
T +49 6032 70 64 301  
F +49 6032 70 64 302  
M +49 160 96 64 80 37

## FIRMENCOACHING



**„Burn On statt Burn Out“ –  
Fühlen Sie sich auch schnell  
überfordert?**

Der Ausfall von Mitarbeitern kostet die Wirtschaft jährlich ein Vermögen. Lassen Sie es nicht soweit kommen und setzen Sie auf Gesundheit. Ein ganzheitliches Gesundheits- und Stressmanagement-training bringt wirtschaftliche Vorteile, führt zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit und sorgt damit auch für ein besseres Betriebsklima.

**„Alarmsignale wahrnehmen“**

Wer die Alarmsignale und Reaktionen seines Körpers auf Stress rechtzeitig wahrnimmt, kann auch rechtzeitig dagegen steuern.

► Einzel- oder Gruppentrainings für Führungskräfte und Mitarbeiter / persönliche Beratung und Support in Ihrem Unternehmen vor Ort / Seminare, Vorträge, Workshops, Projekte

## GESUNDHEITS COACHING



**„Bring Bewegung in dein Leben“ –  
die beste Motivation ist etwas für  
sich selber zu tun.**

Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude sind trainierbar! ...im Leben in „Bewegung“ kommen und sich dadurch gesünder, vitaler und geistig fitter fühlen? Das ist kein Problem!

**„Alles was du brauchst liegt in dir  
– du musst es nur nutzen“**

Ein ganzheitliches individuelles Gesundheits- und Trainingsprogramm beugt Krankheiten vor, hilft Schmerzen zu vermeiden, steigert Wohlbefinden sowie die eigene Leistungsfähigkeit und stellt den eigenen inneren Ausgleich wieder her

► Für alle, die sich gesünder, vitaler und geistig fitter fühlen wollen / Einzelberatung und Coaching / persönlicher Gesundheits- und Therapieplan

## SPORTS COACHING



**„Sag `JA` zu dem Sieger in dir“ –  
Fit sein wie ein Profi...“**

Die eigene Bestleistung bringen wenn es darauf ankommt. Wer auf den Punkt genau fit sein möchte und auch im entscheidenden Moment seine optimale Leistung bringen will, sollte SEINEM Körper-“entsprechend“ trainieren und dabei seine eigenen körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten genauestens kennen.

**„Was dich stark macht ist der Glaube  
an die eigene Kraft“**

Dabei spielen körperliche und mentale Fitness eine entscheidende Rolle. ...Sieg oder Niederlage DU entscheidest.

► Professional Coaching für Breitensportler, Leistungs- und Profisportler / Team Coaching für Vereine und Mannschaften / „Train the Trainer“ – für Trainer, Betreuer, Vereinsführung / Seminare, Vorträge, Workshops