

Finde Deine Mitte:

Herzbasiertes Coaching für innere Balance

Bist Du bereit, auf Dein Herz zu hören, Deinen Stress hinter Dir zu lassen und ein ausgeglichenes, erfülltes Leben zu leben? Mein herzbasiertes Coaching ist speziell darauf ausgerichtet, Dir zu helfen, Stress abzubauen und Deine innere Balance wiederzufinden, um mit neuem Elan und Freude Dein Leben nach Deinen Bedürfnissen zu gestalten.

Was Du erreichst:

Gemeinsam finden wir Wege, wie Du dem Stress kompetent begegnen kannst, um Deinen Alltag aus Deiner Kraft und Freude zu Deinem Wohl zu leben. Folgende zentralen Themen stehen im Fokus:

- **Stressbewältigung und innere Ruhe:** Du lernst bewährte Methoden, um Stress frühzeitig zu erkennen, abzubauen und in Deinem Alltag gelassen zu bleiben.
- **Selbstfürsorge und Wohlbefinden:** Erkenne, wie Du Zeit für Dich selbst findest und Selbstfürsorge im Alltag integrieren kannst, um emotional und körperlich gesund zu bleiben. Erlebe eine Verbesserung Deines allgemeinen Wohlbefindens durch achtsame und herzbasierte Praktiken.
- **Innere Klarheit und Selbstreflexion:** Entdecke Deine inneren Stärken und lerne, wie Du diese gezielt einsetzen kannst, um Dein Leben in Balance zu bringen. Erkenne, was Dir wirklich wichtig ist und setze klare Prioritäten, die Dir helfen, im Einklang mit Deinen Werten zu leben.
- **Energie und Lebensfreude:** Erlebe, wie du mit weniger Stress und mehr Energie Dein Leben meisterst und sich Dein Alltag freudig und erfüllt anfühlt.
- **Selbstvertrauen und Resilienz:** Gewinne mehr Selbstvertrauen in Deine Fähigkeiten und erkenne Deine Einzigartigkeit. Entwickle die Fertigkeit, Rückschläge und Herausforderungen mit Zuversicht und innerer Stärke zu meistern.



[Kontaktiere mich](#)

Deine Coachin:

Colette Knecht

Ich bin eidgenössisch diplomierte Lehrperson und besitze einen Bachelor in Angewandter Psychologie mit den Schwerpunkten Gesundheit und Coaching. Das Begleiten, Coachen, Beraten und Fördern von unterschiedlichsten Menschen in verschiedenen Rollen lag mir in meiner rund 15 Jahre Führungstätigkeit im Bereich der Bildung stets sehr am Herzen. Seit 20 Jahren bin ich ausgebildete IBP-Coachin, psychologische Beraterin und Prozessbegleiterin (Integration von Körper, Emotionen und Kognition) und befähige Menschen mit vielen unterschiedlichen Methoden, dass sie zurück in ihre Kraft und Freude, hin in ein lebendiges, selbstbestimmtes und zufriedenes Leben finden können.

Menschen auf ihrem Entwicklungsweg hin zum körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden zu begleiten ist mein Anliegen. Meine Berufung ist es, Menschen darin zu unterstützen, in ihre volle Kraft zu finden, ihr Potenzial zu entdecken und zu entfalten. Damit Du den Weg zu Deinem Herzen, Deiner Intuition und zur inneren Stimme findest, die Beziehung zu Dir selbst pflegen und nachhaltig ein selbstbestimmtes, zufriedenes und gesundes Leben zu führen.



[Kontaktiere mich](#)

Das Heart-Based Center

Das Heart-Based Center ist ein Gesundheitszentrum für herzbasierte medizinische und therapeutische Beratung und Begleitung. Die herzbasierte Medizin ist eine Kompetenz, die wie jedes andere Fachgebiet gelehrt, erworben und studiert werden kann. Das multiprofessionelle Team orientiert sich an der Philosophie und den Erkenntnissen der Heart-Based Medicine Foundation, die das Energiepotenzial und die Heilkraft von Liebe und der menschenzentrierten Medizin wissenschaftlich erforscht, validiert und vermittelt. Das herzbasierte Angebot umfasst Therapie, Beratung und Coaching.



Ich freue mich auf Dich

Melde Dich jetzt für ein herzbasiertes Coaching für innere Balance an und erfahre, wie Du das Leben in neuer Fülle erfahren kannst.

Ruf an, schreib eine E-Mail oder komm vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](tel:0615551111)

[E-Mail senden](#)

[Jetzt Termin buchen](#)

Heart-Based Center Basel

Coaching für innere Balance

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz