



ist **MITTWOCH** 15-21 Uhr



Mag.ª Sabrina Metz

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin/
Psychosoziale Beratung / Coaching to Go

*„Lerne von der Vergangenheit, lebe im Jetzt
und träume für die Zukunft!“*

ÜBER MICH

Als diplomierte psychosoziale Beraterin liegt mir die Lebensfreude, die Gesundheit und das Herzenglück meiner Klient*innen besonders am Herzen.

Mein Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen selbstbestimmt Ihr Leben zu führen, sich wohl in Ihrer Haut zu fühlen und Ihre Träume und Wünsche zu leben.

Ich arbeite seit über 10 Jahren im Projektmanagement im Bereich der Erneuerbaren Energie. Ich bin Mutter, Reisende, Lebensgenießerin, Wissbegierige, Selbstentdeckerin, Körperbewusste, Läuferin, Yogini und Naturgenießerin.

WIE ICH ARBEITE

Ich begleite Sie, während wir gemeinsam Ihre aktuelle Lebenssituation betrachten und Ihre Wünsche und Ziele erarbeiten.

Ich gebe Ihnen einen sicheren Rahmen, um in Kontakt mit Ihren Gefühlen und Empfindungen zu kommen.

Wir aktivieren Ihre Ressourcen, erarbeiten Strategien und setzen konkrete und umsetzbare Handlungsoptionen als Schritte zu Ihrem Ziel.

Außerdem gebe ich Ihnen Werkzeuge, wie Sie im Alltag besser mit den Herausforderungen umgehen können und Ihr Leben schöner und leichter gestalten können.

THEMEN

- Ziel oder Traum, den Sie ~~unbedingt~~ erreichen wollen
- Unzufriedenheit mit der beruflichen oder privaten Situation
- Kinderwunsch und Schwangerschaft
- Beziehung zum eigenen Körper
- Trauer (Umgang mit dem Verlust einer geliebten Person)
- Ängste (öffentliche Reden, in bestimmten Situationen)
- Süchte (Essen, Alkohol, Alltagssüchte)

SETTING

Klassisches Zweiersetting im geschützten Praxisraum

Coaching to Go: In der Natur oder im Freien

Coaching to Run: In drei Sessions arbeiten wir an einer für Sie wichtigen Fähigkeit oder Ressource

Einzel-Selbsterfahrung für Lebensberater*innen in Ausbildung

PREISÜBERSICHT

Einzeleinheit	á 50 Minuten	€ 75,-
5er Block		€ 325,-

Für eine Terminvereinbarung, Rückfragen oder einen kurzen kostenlosen Telefontermin zum Kennenlernen meiner Arbeit stehe ich gerne telefonisch oder per Email zur Verfügung!



● KONTAKT

Mag.ª Sabrina Metz

Tel.: +43 (0)664 7806006

E-Mail: praxis@sabrina-metz.at

Mein Tag Graz, Naglergasse 38, 8010 Graz

<https://live-learn-dream.net/>