



Tanja Hornburg – Veränderungsfitness® info@veraenderungsfitness.de www.veraenderungsfitness.de

Veränderungen gemeinsam bewegen und fit für die Zukunft sein!

☀ *einfach - anders - denken - machen* ☀

Ich werde oft gefragt, ob Veränderungsfitness® irgendwas mit Sport zu tun hat. Aus meiner Sicht schon, denn auch den Umgang mit Veränderungen und Neuem kann man trainieren wie einen Muskel. Je öfter wir aus unserer Komfortzone rausgehen, ein klares Ziel haben, uns, unsere Stärken kennen und unseren inneren Schweinehund besiegen, umso leichter kann es gehen. Genau dazu möchte ich beitragen – Veränderungen erfolgreich und das Leben leichter machen.

Wann startest du mit deinen Vorhaben?

... keine Zeit... jetzt nicht... keine Ahnung womit und wie ich am besten anfangen...

Macht nichts - das kenne ich nur zu gut und unterstütze dich gerne!

Als Unternehmensberaterin, (Business und Stärken) Coach, Mentaltrainerin und Gesundheitsexpertin für klein- und mittelständische Unternehmen unterstütze ich Firmen und vor allem dich dabei, endlich die Dinge anzupacken, deine Ziele zu erreichen, dein volles Potenzial zu entfalten, Stress zu reduzieren, gesund und widerstandsfähig zu bleiben.

Wer glücklich und erfolgreich sein will, braucht vor allem Mut! Mut zur Veränderung, neue Brücken zu bauen, alte Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen. Mut entsteht im Kopf - sei mutig!