

Selfness

TIME FOR SELFCARE

Thermenhotel Ströbinger Hof**** GmbH
Ströbinger Straße 19, 83093 Bad Endorf
Telefon +49 8053 200-200, Fax -209
info@stroebinger-hof.de





Ihre Zeit zur umfassenden Stärkung von Körper & Seele

Um neue Wege zu gehen, braucht es etwas Mut und einen Fahrplan. Selfness setzt genau hier an und unterstützt Sie dabei, das vermittelte Wissen im Alltag umzusetzen:

- Die Fähigkeit zur Selbstfürsorge, Selbstführung und Resilienz kann gefördert werden.
- Der Umgang mit Stress und Burn-out-Prävention kann verbessert werden.
- Die Zufriedenheit in Privatleben und Beruf kann gesteigert werden.
- Das Leben kann aktiver nach eigenen Vorstellungen gestaltet werden.

Oft muss man nur an winzigen Stellschrauben drehen,
um seine *Träume und Werte*
besser leben zu können.

Entdecken Sie unsere Selfness-Angebote

Wir bieten Ihnen Selfness-Module mit unterschiedlichen Themen-Schwerpunkten sowie Einzelcoachings an. Alle Selfness-Angebote können Sie online oder vor Ort als Extra-Leistung zubuchen.



Ihre Zeit für aktive Selbstfürsorge im Urlaub

Das Thermenhotel Ströbinger Hof bietet Ihnen mit einem breit gefächerten Angebot im Bereich Bewegung, Entspannung, Erholung und mentale Stärke ideale Voraussetzungen zur Steigerung IHRER Gesundheit und Lebenskompetenz. Verwöhnen Sie sich bei einer wohl-tuenden Wellnessbehandlung in den Chiemgau Thermen, spüren Sie die Kraft des ortsgebundenen Heilmittels „Jod-Thermal-Sole“ und finden Sie gemeinsam mit unseren Experten zu mehr Balance und mentalem Wohlbefinden.

Ihr Selfness-Coach

Dr. Cora C. Steinbach



Diplom-Psychologin, Business Coach, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung. Langjährige Berufserfahrung in der freien Wirtschaft und Beratung.

Tätigkeitsschwerpunkte:

Gesundheitscoaching, psychische Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstführung, Stressmanagement, Burnout-Prävention.