



ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE THERAPIE

LEBEN IN PERFEKTER
BALANCE



Psychologisches Individual Coaching

Ernährung · Bewegung · Prävention

Institut für Weiterbildung

Seminare für die Gesundheit

BEWEGUNG

WAS BEDEUTET ALEGRIA?



ALEGRIA ist ein impulsiver Flamenco-Stil.

Der Begriff kommt aus dem Spanischen und bedeutet soviel wie „Freude - Lebensfreude“.

Diese Lebensfreude wird uns allzu häufig durch den täglichen Stress genommen und bedingt so eine körperliche sowie seelische Erschöpfung, die häufig zu ernsthaften Krankheiten führt.

Das Vergnügen im und am Leben wieder zu erlangen sowie die physische und psychische Gesundheit zu verbessern ist das Ziel unserer Arbeit.

Das ALEGRIA-ZENTRUM definiert seine Kompetenz aus dem Dreiklang :

- psychologisches Coaching
- Ernährung(smedizin) und
- Bewegung

Damit Gesundheit wird, wie sie sein sollte - selbstverständlich.

SEELE

PSYCHOLOGISCHES INDIVIDUAL COACHING



TANZEN IST HARMONIE VON INTERAKTION UND BEWEGUNG

Coaching ist ein lösungsfokussierter Katalysator für Menschen in Veränderungsprozessen.

Sie sind privat oder beruflich an einem Wendepunkt. Etwas muss sich ändern. Aber Sie kommen mit Ihren Überlegungen allein nicht weiter.

Sie brauchen Antworten und einen Sparringspartner, der Ihre Ideen strukturiert und auf ein Ziel ausrichtet.

Themen können sein:

- Konflikte
- Zielfindung
- Neuorientierung
- Krisenbegleitung

Man kann es auch so sagen: Sie sind davor, zu neuen Welten aufzubrechen. Was Sie brauchen, ist die nötige Schubkraft, um aus Ihren Startlöchern zu kommen.

Im intensiven, vertraulichen Zweiergespräch spüren wir die Blockaden auf und leiten die Veränderungsprozesse in die richtigen Bahnen.

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern, der gemeinnützigen Stiftung für Erziehung, Bildung, Wissenschaft und Kultur (EBWK) und der Praxis Dr. med. Stefan Fricke führen wir mehrtägige Seminare über die körperliche und seelische Gesundheit durch.

Hier bilden die Themen: psychologisches Coaching, Ernährung(smedizin) und Bewegung den Dreiklang unseres Konzeptes.



STARKE PARTNER · DER FACHARZT DR. STEFAN FRICKE & DER INDIVIDUAL COACH SONJA FRICKE

Seminare für die Gesundheit

- **INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN**
Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- **FRISCH BLEIBEN**
Prävention mit richtiger Ernährung & Bewegung
2-tägige Seminare im Schwarzwald
- **GESUNDHEITSPRÄVENTION**
Körperliche und seelische Gesundheit
6-tägiges Seminar am Chiemsee

Nähere Infos zu unseren Leistungen unter:
www.alegriazentrum.de

KÖRPER

ERNÄHRUNG · BEWEGUNG · PRÄVENTION



SICH ENDLICH WIEDER FREI UND WOHL FÜHLEN IST DAS GESUNDHEITSKONZEPT VON ALEGRIA.

Ganzheitliche Ernährungsberatung

z.B. bei Essstörungen, Erstellung von individuellen Ernährungsplänen, Unterstützung bei krankheitsbedingten Diäten.

VITA SANA

Dieses spezielle Programm ist ein ärztlich begleitetes Therapiekonzept zur gezielten Gewichtsreduktion und wird im Rahmen einer „IGeL-Leistung“ durch die Praxis Dr. med. Stefan Fricke, Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin in unseren Räumlichkeiten durchgeführt.

Gesundheitsprävention

Bei ALEGRIA fragen wir nicht mehr, was einen krank, sondern gesund macht und erhalten diese Vitalität durch intensive Prävention.



„VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN“, SAGT EINE VOLKSWEISE.

STARKE
KOOPERATIONSPARTNER

- ERZIEHUNG
- BILDUNG
- WISSENSCHAFT
- KULTUR

www.stiftungebwk.de



- ALLGEMEINMEDIZIN
- ERNÄHRUNGSMEDIZIN
- FLUGMEDIZIN
- NATURHEILKUNDE

www.dr-stefan-fricke.de



DR. MED. STEFAN FRICKE
FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN



ALEGRIA

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE THERAPIE

ALEGRIA
ZENTRUM FÜR
INTEGRATIVE THERAPIE

SONJA FRICKE e.K.

Obere Strasse 15
78573 Wurmlingen

Tel.: +49 - (0)7461 - 968 44 15

Fax: +49 - (0)7461 - 968 44 16

info@alegriazentrum.de

www.alegriazentrum.de