



Finden Sie Ihren Weg



Jede Veränderung startet mit dem ersten Schritt –  
kontaktieren Sie mich!



Shape your future now!



Lydia Budiner; Dipl.-Biol., Dipl.-Ing. (FH)

Zert. Trainer (IHK) & Natur-, Personal- und Business-Coach  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dianaallee 50

16556 Hohen Neuendorf / OT Borgsdorf

(direkt vor den Toren Berlins, gut mit der S-Bahn erreichbar)

Telefon: 0151-22395709

E-mail: [info@naturcoach-online.de](mailto:info@naturcoach-online.de)

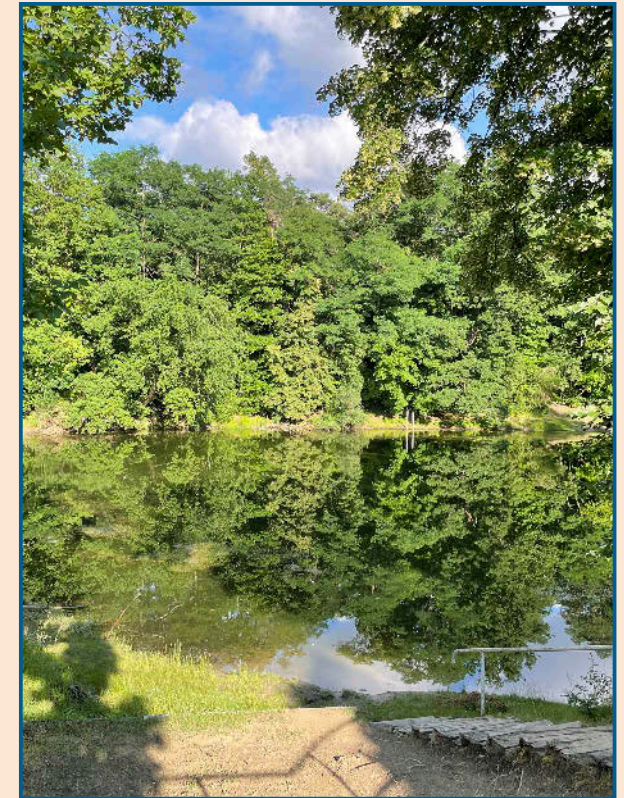
[www.coaching-by-nature.expert](http://www.coaching-by-nature.expert)

[www.naturcoach-online.de](http://www.naturcoach-online.de)



# Coaching, Beratung, Training, Therapie

## Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt



Shape your future now!

# COACHING, BERATUNG, TRAINING, THERAPIE

## Ihre Wegbegleiterin

Lydia Budiner, Diplom Biologin und Ingenieurin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin, Natur- & Personal- & Business-Coach.

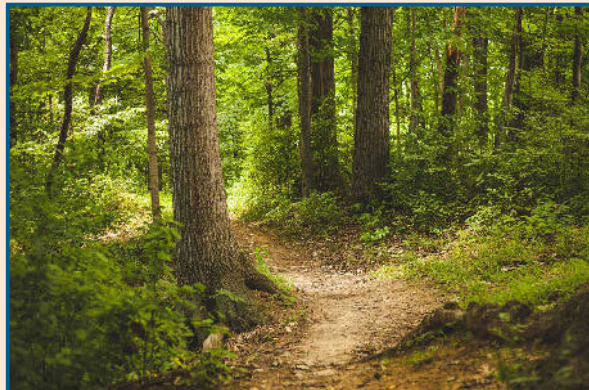


Mehr als 22 Jahre Erfahrung im nationalen und internationalen Management, als Angestellte und seit 2012 als selbständige Unternehmerin, Methodenkompetenz und meine Familie sind das Fundament meiner Arbeit. Ich konnte tiefe Einblicke in die Herausforderungen des Arbeitsalltags in unterschiedlichen Unternehmensstrukturen gewinnen und habe gesehen, wie wichtig es ist die richtige Balance zwischen Arbeit und Beruf zu finden und dass es manchmal Situationen gibt, in denen Menschen auf der Stelle treten und sich nicht sicher sind, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Dann hilft es manchmal, durch Impulse von außen Abstand zu gewinnen, eine neue Perspektive einzunehmen, um dann seinen eigenen Weg zu finden.

## Mein Methodenkoffer

Während es sich beim Training um das Erlernen und Einüben neuen Wissens und neuer Techniken handelt, geht es beim Coaching um Hilfe zur Selbsthilfe und in der Therapie um die Behandlung von psychischen Erkrankungen bzw. um deren Prävention.

- Training, Schulungen, Seminare, Blended Learning (Konzeption, Planung und Implementierung / Umsetzung)
- Klientenzentrierte Gesprächstherapie nach C. Rogers
- lösungsorientiertes Natur-, Personal- und Business-coaching (verschiedene Techniken)
- Field Coaching / Training on the Job
- Entspannungstechniken ( Waldbaden, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – auch in der Natur)
- Hypnose in Coaching und Therapie (u.a. Gewichtskontrolle, Raucherentwöhnung)
- Ernährung und Depression



## Wo kann ich Sie unterstützen?

Einsatzmöglichkeiten der Methoden u.a. bei

- 1) Neuorientierung, eigene Stärken herausarbeiten
- 2) Stress
- 3) Zur Prävention von Burnout
- 4) Depressiven Verstimmungen
- 5) Ängsten
- 6) Schlafstörungen
- 7) Rauchen

Ihre eigene Lösungskompetenz ist gefragt. Als Coach helfe ich Ihnen mit verschiedenen Techniken, die es Ihnen erlauben, Ihre Möglichkeiten und Ziele klar(er) zu sehen und den Weg dorthin konkret zu definieren – Schritt für Schritt.

Als Beraterin kann ich meine Kenntnisse aus dem Unternehmensalltag einbringen und Ihnen tiefergehende Impulse geben.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich Ihnen Unterstützung auf Ihrem Weg der Veränderung. Mit Ihrer eigenen Lösungskompetenz suchen und finden wir Ihre persönlichen, individuellen Wege hin zu besserem Schlaf, mehr Selbstvertrauen, neuen Herausforderungen und zu ihren persönlichen Stärken. Sie definieren Ihre Ziele und gemeinsam gehen wir den Weg Schritt für Schritt.

