



Christina Astor

Pommernstr. 2
36093 Künzell

☀️ 0179 4810234

kontakt@christina-astor.de
www.christina-astor.de

Instagram: [astor.christina](#)
LinkedIn: Christina Astor



**Mehr Leben.
Weniger Funktionieren.**

MEIN ANGEBOT:

- ☀️ **Coaching -**
Klarheit gewinnen & selbstbestimmt leben
- ☀️ **Mentoring -**
Orientierung finden & den eigenen Weg gestalten
- ☀️ **Auszeit-Retreats -**
Abstand gewinnen, Auftanken & bei Dir ankommen

Du trägst Verantwortung: Für dein Unternehmen, deine Mitarbeiter, deine Familie – und oft für vieles gleichzeitig. Du entscheidest, organisierst, löst Probleme und funktionierst. Doch wann geht es eigentlich um dich?

Vielleicht fragst du dich: **Ist das wirklich das Leben, das ich führen möchte?**

Oder: Warum bin ich trotz Erfolg nicht zufrieden? Warum kosten mich bestimmte Menschen, Beziehungen oder Situationen so viel Kraft?

Wenn wir dauerhaft gegen unsere eigenen Bedürfnisse leben, verlieren wir Energie, Lebensfreude und manchmal auch den Blick dafür, was uns wirklich wichtig ist.

Hier setzt meine Arbeit an.

Im **Coaching** gewinnst du Klarheit über deine Situation, deine Bedürfnisse und das, was du verändern möchtest.

Im **Mentoring** bekommst du ehrliches Sparring und einen klaren Blick von außen, um Entscheidungen zu treffen und deinen eigenen Weg bewusst zu gestalten.

In meinen **Auszeit-Retreats** findest du Raum, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und wieder klar zu sehen, was für dich wirklich zählt.

**Erfahre, wie du Erfolg, Freiheit
und Lebensfreude miteinander
verbinden kannst.**



netzwerk-gesundheit-osthessen.de