



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:



### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 30. September 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Vacances en France

Auf und davon – aber nur für eine kurze Auszeit! Gemeinsam mit meiner Tochter verbringe ich diese Woche in Frankreich, während meine Söhne das Haus hüten. Wir freuen uns schon sehr auf unseren gemeinsamen Urlaub und wünschen Dir bis zu meiner Rückkehr am 07.10.2024 ebenfalls eine wunderbare Zeit.

### Interne Änderungen ab 2025

Ich arbeite gerade intensiv an den Neuerungen für 2025, inspiriert durch interne Veränderungen. Deshalb möchte ich Dir heute schon einen kleinen Einblick geben, was Dich in Zukunft erwartet: aus DER KURS werden nun mehrere Kurse!

- 1) brandneue Kursthemen
- 2) neue Kurslängen und -preise
- 3) komplett überarbeitetes Kursmaterial

**Was bedeutet das für Dich?** Du kannst Dich auf eine größere Auswahl an Kursen für verschiedene Zielgruppen freuen, wodurch ich Dir ein passendes Umfeld garantiere, in dem Du Dich mit Gleichgesinnten austauschen kannst. Zudem werden einzelne Kurse durch kürzere Laufzeiten günstiger und können individueller gebucht werden. Du musst Dich nicht mehr für ein halbes Jahr binden, sondern kannst Dich in 3-Monats-Abschnitten durch die verschiedenen Kurs-Module arbeiten, ganz nach Deinem eigenen Tempo.

All diese Änderungen können nur umgesetzt werden, da ich aktiv Feedback von meinen Klienten erhalten habe und neue Ideen immer wieder zur Sprache kamen. Daher möchte ich die Gelegenheit nutzen, um mich herzlich bei meinen bisherigen Kursteilnehmern zu bedanken. Vielen Dank, dass Ihr mich in den letzten fünf Jahren begleitet habt und mir die Möglichkeit gebt, ein neues, angepasstes Konzept basierend auf euren Verbesserungsvorschlägen zu entwickeln!

### Wie gehst Du mit Stress um?

Eine Frage, die ich Dir zum Thema "Stress" zum Abschluss mitgeben möchte, lautet: „Wie gehst Du mit Stress um?“ Hast Du Dir schon einmal genauer Gedanken darüber gemacht, und welchen Einfluss das evtl. auf Dein Umfeld hat? Nächste Woche verrate ich Dir, wie ich mit Stress umgehe und welche Praktiken sich zum Stressabbau bewährt haben.