

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

I grew up with physical activity and sports Körperliches und mentales

Wohlergehen, Bewegung, Tanz, Leistungssport und eine ausgewogene Ernährung sind schon immer natürlicher Teil meines Lebens gewesen. Mein Experten-Coaching wird getragen von Wertschätzung, Respekt, Empathie und Echtheit in der Beziehungsgestaltung. Die Optimierung oder Problembewältigung verläuft ziel-, aber vor allem prozess- und lösungsorientiert. Die Ressourcen des Coachees werden gestärkt und nachhaltig weiterentwickelt, ebenso spielt die Verhältnisprävention eine wichtige Rolle. Durch mein Wissen und meine Erfahrung in der Kommunikationspsychologie ermögele ich eine optimale (online) Beziehungsgestaltung im Coaching-Prozess, wie es sonst kein anderer macht. Als zertifizierter Business- und Master-Gesundheitscoach für verhaltensverändernde Psychologie, zertifizierte Ernährungsberaterin und Personal Trainerin, coache ich Menschen durch praktische Übungen, indem ich komplexes Wissen über geistige und körperliche Gesundheit in umsetzbare Schritte vereinfache, um erstklassige Ergebnisse zu liefern - souverän und kompetent- die über die Oberfläche hinausgehen.

I got mentorship during a pivotal time in my life and thus excelled at particular set goals

Zu Beginn meiner Karriere habe ich selbst erfahren, was es bedeutet, wenn Körper, Geist und Glück lebensbedrohend zu kurz kommen. Dies brachte mich dazu, mich in der Gesundheitsbranche auszubilden, mich in vielen Bereichen weiterzuentwickeln und ins Ausland zu gehen. Auf Grundlage dessen entwickelte ich 2010 das Konzept Your Health Coach in München, um Menschen auf der Suche nach einem bewussten, gesunden und glücklichen Leben, nachhaltig durch einen revolutionären und doch pragmatischen Ansatz zu begleiten.



I watched people suffer - that motivated me to fix my own problems

Ich beobachte gerne menschliches Verhalten und habe seitdem immer wieder über darüber sowie über meine Person, meine Vision und meinen Lebensstil nachgedacht. Ich habe intensiv in mich hinein gespürt, wie ich leben will, welche Werte ich habe und wie ich diese am besten umsetzen kann, um rundum zufrieden mit mir zu sein. Heute bin ich das beste Beispiel eines Menschen mit einer ausgeglichenen und glücklichen Balance ohne Limitierungen.

Get to know me

Ich bringe dir gerne die achtsamen Kniffe bei, auf dem Weg von Deep Health zu deinem **Sweet Spot** zur tiefen Zufriedenheit und Erfüllung.

Werdegang / Berufserfahrungen / Lernstationen

Nationalteam Synchronschwimmen, NL 1990 - 1995
Studium Kommunikationsmanagement, NL 1995 - 2000
Personal- / Gruppen- / Ernährungs-Trainer, Den Haag, NL 1999 - heute
Werbefirma IMMITS, Communications Beraterin, Rotterdam, NL 2000 - 2003
Gemeinde Den Haag, Managementposition Bibliotheken, Den Haag, NL 2003 - 2006
Siemens Niederlande, Beraterin Interne Unternehmenskommunikation, NL 2006 - 2007
Siemens AG, Beraterin Interne Unternehmenskommunikation, München D 2007 - 2009

Bailine, Ernährungs-Therapeutin, EMS-Trainer, Oslo, Norwegen, 2019
Your Health Coach Studio | Sabine Heijman, Gründerin, München, D 2010 - heute
Certified Business Coach, München, D 2010
Stanford University, Prof. B.J. Fogg, Tiny Habits Coach, USA 2016
Certified Deep Stretch Coach, YogaBody, Spain 2021
Certified Breathing Coach, YogaBody, Spain 2021
Munich Business School, Certified Digital Sales Expert, München, D 2021
Karlsruher Institute für Coaching, Online Gesundheitscoach, Karlsruhe, D 2021
Precision Nutrition, Certified Nutrition Coach, Toronto, Canada 2021
Precision Nutrition, Certified Master Health Coach, Toronto, Canada 2022

**I am a
Trustworthy,
Honest,
Balanced and
Happy Person
with Passion
for Life!**



Your Health Coach | Sabine Heijman
Prinsegracht 255 - 2512 EE The Hague - The Netherlands
sabine@yourhealthcoach.de - yourhealthcoach.de
+49(0)172 - 76 00 683