

מריה בלצר | אימון אישי בשיטת סאטיה בקיבוץ שמיר ובאונליין



קיבוץ שמיר

טלפון: 072-2285737

מריה בלצר היא מאמנת אישית בשיטת סאטיה, המלווה בני נוער ומבוגרים בתהליכים של התבוננות,

שינוי וצמיחה אישית.

בנוסף, מריה היא רפלקסולוגית בכירה ומטפלת ברפואה משלימה, בעלת ותק וניסיון טיפולי רב. את

האימונים היא מעניקה בקליניקה בקיבוץ שמיר ובאונליין באמצעות זום, וניתן לקיים את המפגשים

בעברית, אנגלית או ספרדית. במה האימון יכול לסייע?

האימון מתאים למי שמתמודד עם תחושת תקיעות, עומס ומתח, קושי בקבלת החלטות או רצון ליצור

שינוי בחיים. מריה מלווה תהליכים בנושאים כמו: חיזוק הביטחון העצמי והערך העצמיתמודדות עם

לחצים ומתחים יצירת מיקוד ובהירות הגשמת מטרות ויעדים התמודדות עם שינויים ואתגרי החיים קשיים

בזוגיות ובמערכות יחסים אתגרים במקום העבודה בחירת כיוון מקצועי וקריירה חיבור לרצונות, לצרכים

ולתחושות האישיות האימון בשיטת סאטיה

העבודה עם מריה מבוססת על הקשבה עמוקה והתבוננות במה שקורה בגוף, ברגשות ובמחשבות.

באמצעות נשימה, נוכחות והקשבה לתחושות הגוף, ניתן לזהות דפוסים והרגלים שמנהלים אותנו, להבין

מה מעכב אותנו ולפתח דרכי התמודדות ופעולה חדשות.

מריה מאמינה שהחיבור לגוף ולתחושות מאפשר לאדם להכיר את עצמו לעומק וליצור שינוי מדויק

ומשמעותי יותר בחייו.

מוזמנים ליצור איתי קשר לשאלות, התייעצות, הזמנת מוצר או קביעת פגישה אישית.

בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

~~~~~  
קישור לכתבה עליי נמצא כאן

~~~~~

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)