

Was ist Grenzgänger-Coaching? **PROBIER' ES AUS**



DEIN COACHING

- Meine Mission ist es, Deine Grenzen zielorientiert zu erkennen und mit Dir zu überschreiten.
- Individuell: Dein Coaching verfolgt einen individuellen und ganzheitlichen Ansatz.
- Alltagstauglich und umsetzbar: Du bleibst zeitlich und räumlich flexibel.
- Motivation und Begleitung: Gemeinsam definierte Ziele werden konsequent verfolgt und umgesetzt.
- Langfristig: Du erhältst echte, nachhaltige Transformation und Dein Erfolg wird garantiert.
- Fundiert: Du erhältst eine wissenschaftlich fundierte Beratung und praxiserprobte Methoden.
- 100% Diskretion und Verschwiegenheit.

Finanziert sich von selbst. **DU BIST MEHR WERT!**



DEINE VORTEILE

- Für Dein Unternehmen: Return-on-invest von mind. 3500.- € pro Teilnehmer pro Jahr!*
- Für Dich: Du bist gesünder, fitter und siehst (noch) besser und jünger aus.
- Höhere Leistungsfähigkeit.
- Bis zu 16 kg weniger Gewicht.
- Weniger Krankheitstage.
- Nie wieder eine Diät.
- Du bist voller Zuversicht, Du kennst Deine Ziele, und Du weißt, dass Du alles erreichen kannst!

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

1. Kostenloses 15 Minuten Telefonat: Kennenlernen und gegenseitige Erwartungshaltung klären.
2. 30 Minuten Zoom: individuelles Angebot und zeitlicher Ablauf

*<https://dirk-ullrich.org/return-on-invest>

Der richtige Coach für mich? **DIRK ULLRICH**



„Stell Dir eine Welt vor, in der alle Menschen bereit und fähig sind ihre Komfortzone zu verlassen, um zu wachsen.“

Geb.: 1968, Ex-Berufsoffizier (Kampfmittelbeseitiger), Human Factors Trainer, Ernährungsberater, Breitensport-, Gesundheits- und Klettertrainer. Ex-Raucher.

Diagnose Hypercholesterinämie...

... und die Ärzte glaubten, dass Medikamente die Lösung wären. Wie haben sie sich doch geirrt! Mein Körper wurde zu meinem eigenen Labor und ich lernte mich durch Ernährung zu kurieren.

Ich führe Menschen an die Grenzen ihrer Komfortzone, um mit leuchtenden Augen zu sehen, wie jeder Einzelne sie überschreitet und sein wahres Potenzial entdeckt.

Mein Wissen und meine Erfahrung habe ich erfolgreich vereint im GRENZGÄNGER - GESUNDHEITSCOACHING.

DEINE GRENZEN SIND NUR DER ANFANG!



Kurzes Erklärvideo

Dirk Ullrich | GRENZGÄNGER-Coach
Sandfeldstr. 5 · 87665 Mauerstetten
info@dirk-ullrich.org
Mobil & WhatsApp +49 160 1411 957
www.dirk-ullrich.org



DIRK ULLRICH

**GRENZGÄNGER
GESUNDHEITSCOACHING**



Genau für mich!
DEINE HERAUSFORDERUNGEN



DU WILLST ENDLICH NACHHALTIG ABNEHMEN / GESUND WERDEN

- Deine Aufgaben lassen Dir wenig Raum Dich um Deine Gesundheit zu kümmern.
- Du isst zu oft Fast Food und hast wenig Zeit für gesunde Ernährung und Bewegung.
- Du kennst Deine Blockaden nicht und wirst ggf. durch Deine Glaubenssätze blockiert.
- Du weißt nicht, wie man erfolgreich positive Routinen aufbaut.

Wenn Du bereit bist Grenzen zu überschreiten, lösen wir gemeinsam Deine Blockaden und Du erreichst Deine Ziele verbindlich innerhalb eines klar definierten Zeitraums.

„Erfolgreiches Coaching beginnt mit der Erkenntnis, welche Grenzen und Blockaden Dich behindern, und dass Du alles in Deinem Leben ändern kannst!“



Dirk Ullrich



Deine Grenzen sind nur der Anfang
DEIN TEMPEL DES ERFOLGS

1 ANALYSE



Wir bilden das Fundament durch mindestens eine der Analysen.

ERGEBNIS: Du kennst Deine aktuellen Herausforderungen, Deine Ausgangslage, hast Orientierung über den gemeinsamen Weg und Zielklarheit.

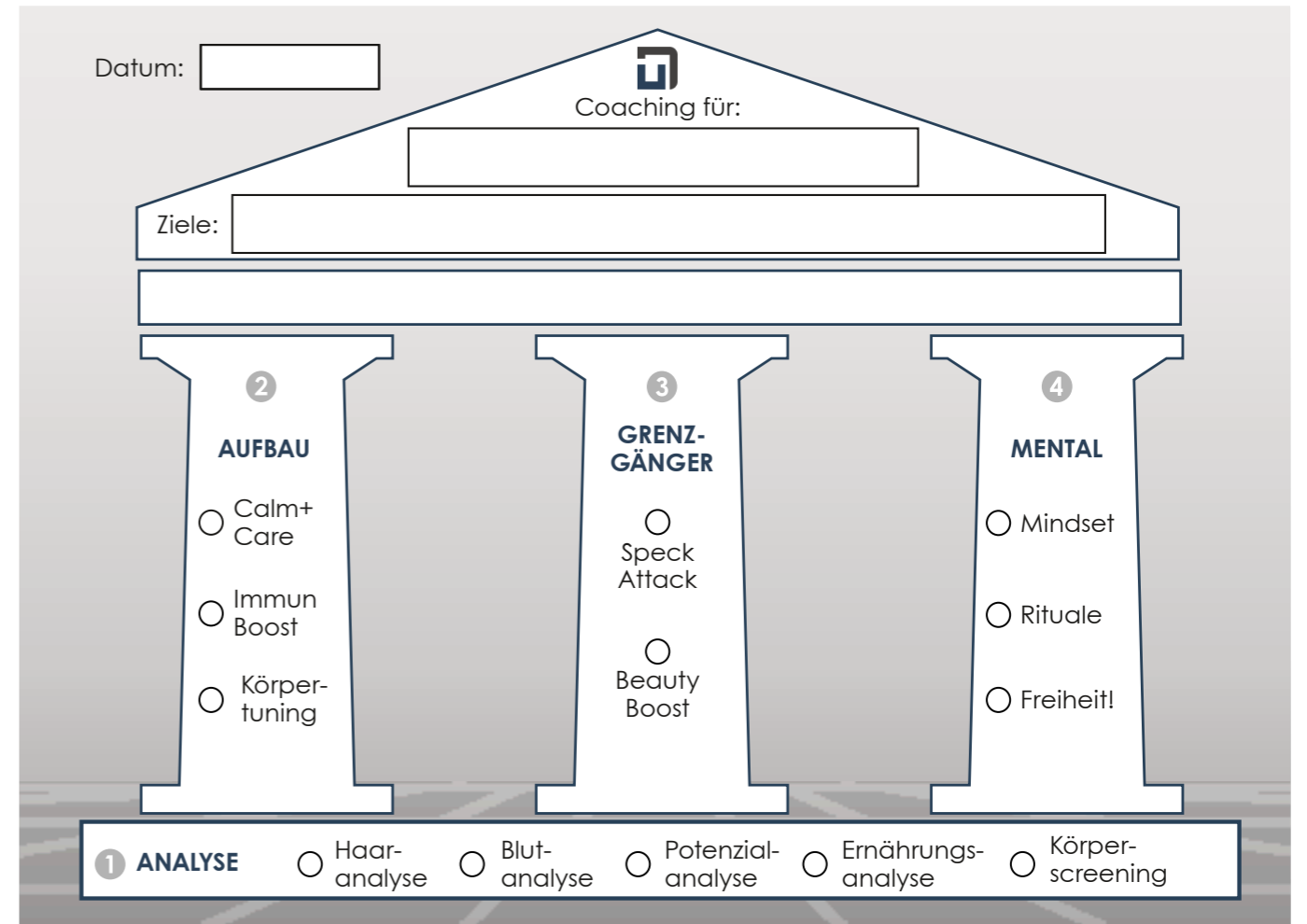
2 AUFBAU

Calm+Care: Bei CED, Collitis Ulcerosa etc. Immer mit Potenzialanalyse. Dein Heilprozess beginnt im Kopf!

ImmunBoost: Bei Allergien und Hautausschlag. Stärkung Deines Immunsystems.

Körpertuning: Individuelles Personal Training, basierend auf einzigartigem Körperscreening.

ERGEBNIS: Du hast die Grundlage für ein Leben in Gesundheit, Agilität und mehr Lebensqualität geschaffen.



3 GRENZGÄNGER (wir überschreiten Grenzen)

Speck Attack Gewichtsreduzierung um 6-16 kg in 3 Monaten. Du bist der Herr Deiner Figur. Für immer.

Beauty Boost Verjüinge Dich äußerlich um bis zu 9 Jahre in 12 Monaten. Du lernst Deinen Alterungsprozess zu verlangsamen.

ERGEBNIS: Du erreichst Dein Zielgewicht und hast gelernt es zu halten, weiter zu senken oder Muskeln aufzubauen. Du hast die Prinzipien der Alterung gelernt und Deinen Alterungsprozess verlangsamt.

4 MENTAL (verstärkt AUFBAU und GRENZGÄNGER)

Mindset Stelle Dich auf Erfolg ein! Positive Denkweisen schaffen / Blockaden beseitigen.

Rituale Dein Erfolgsmotor! Werde Herr Deiner Gewohnheiten.

Freiheit! Du kannst es! Gemeinsam überschreiten wir eine Schwelle! (z. B. Höhe)

ERGEBNIS: Du hast gelernt Blockaden zu beseitigen und kennst die Schritte und Werkzeuge, die Dir helfen weiter zu wachsen.