



Sie möchten wieder leistungsfähiger werden?  
Sie wollen ihre Lebensqualität verbessern?  
Und Sie stellen sich die Frage:  
Wie geht das?



*Mudra  
(=Handhaltung) zur  
Erlangung außer-  
ordentlicher Kraft*

### Hierzu biete ich Ihnen

- ▶ Analyse der Veränderungswünsche
- ▶ Trainieren von Atemtechniken zur persönlichen Energielenkung im Alltag
- ▶ Erlernen verschiedener, Energieressourcen steigernder Yogaübungen im Alltag
- ▶ Zusammenstellung eines individuellen Yogasets
- ▶ Meditationen zur Erhöhung der eigenen Effektivität
- ▶ Pausenmanagement
- ▶ Reflexion von Ernährungsgewohnheiten
- ▶ Schlafvorbereitung

### Durchführung

Erstgespräch zum persönlichen Kennenlernen und zur Klärung von Zeit, Dauer und Ort des Coaching Auftrages

### Je nach Vertiefungsgrad

4 Stunden Seminare

Wochenendseminare (3-6 Stunden)

10 Wochen Kurse a 1,5 Stunden

### Dauer

abhängig vom definierten Ziel

### Werkzeuge (Beispiele)

Brainstorming

Feed Back

Visualisierung am Flipchart

Wertimagination

Yogaübungen

Meditationen