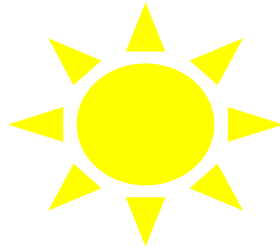


„Coaching und Yoga“

Finde Ruhe und Gleichmut für Körper und Geist



Möchtest Du den Alltag gelassener (er-) leben?

Wie gehst Du mit Herausforderungen um?

Hast Du Sehnsucht nach Leichtigkeit?

Das Leben, der Alltag stellen uns häufig vor schwierige Situationen, die unter Druck setzen. Manchmal kann es dabei erleichtern, die Probleme mit Hilfe Anderer zu betrachten, um gute individuelle Lösungen zu finden. Der Workshop bietet Lösungs- und Entspannungsraum für Körper und Geist.

Eingerahmt von entspannenden und stärkenden Yoga-Übungen setzt Du Dich mit Hilfe von professionellen Coaching-Methoden mit Deinen inneren und äußeren Hürden auseinander und findest individuelle Lösungswege. Es wird Dir leichter fallen, Gedanken zu klären, Entscheidungen zu treffen und Ziele zu verfolgen - Kraft zu schöpfen für den nächsten Schritt.

In diesem Workshop geht jede/r im vertraulichen Rahmen einer Kleingruppe seine eigenen konkreten Herausforderungen an.

Tag der Entwicklung: Coaching und Yoga

Termine

Die Termine sind einzeln buchbar:

Samstag 14.10.2017 10:00 – 15:00 Uhr

Samstag 28.10.2017 10:00 – 15:00 Uhr

Samstag 18.11.2017 10:00 – 15:00 Uhr

Kurskosten

75 Euro inkl. Mittagsimbiss

Info und Anmeldung unter mail@silvia-haas.de

Der Ort

Für ein inspirierendes Ambiente sorgen die hellen und liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten des Thevo in der Nürnberger Südstadt, Siegfriedstraße 20

Über uns



Silvia Haas

Systemischer Coach

www.silvia-haas.de



Eve Krenz

Yoga Lehrerin

www.eve-yoga.de

Wir freuen uns darauf, Dich zu sehen!