



Coaching & Yoga-Seminar mit ayurvedischem Kochkurs

03. – 07. April 2019

**Du suchst Ruhe und einen Moment zum
Durchatmen, um wieder Klarheit für dein Leben
zu erhalten? Unser Workshop zeigt dir
neue Wege auf!**



Unsere Methode

Wir verbinden Coaching mit Yoga, damit du ausgeglichener, zufriedener und gestärkter aus dem Yoga-Seminar zurückkommst!

Coaching & Yoga

Beim Coaching nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM[®]) verbinden wir das Unbewusste und den Verstand spielerisch miteinander, sodass du neue Wege für deine Lebenssituation erkennst.

Die Yoga-Einheiten ergänzen das Coaching und vervollständigen den Prozess der Klarheits-Findung wunderbar!

**Das Angebot gilt für Jedermann/-frau.
Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig!**



Preis pro Person

Doppelzimmer: CHF 1229.00

Doppelzimmer zur Einzelzimmer-Benützung: CHF 1408.00

Ohne Übernachtung (inkl. Frühstücksbuffet & Abendessen): CHF 945.00

Leistungen

Willkommensdrink

Yoga (12h)

Coaching (12h)

Ayurvedischer Kochkurs (1 Tag)

4 Übernachtungen im Aktiv Hotel & Spa Hannigalp 3***S

4x Frühstücksbuffet

3x Abendessen (3-Gang-Menu)

**Weitere Informationen & Anmeldung unter graechen.ch/yoga
Anmeldeschluss: Sonntag, 10. März 2019 (danach auf Anfrage)**



Annette Jordan, Coach

Ich studierte Coaching & Supervision in Organisationen an der zhaw, und weil sich dies so gut anfühlte, schloss ich gleich noch eine Yoga-Lehrer-Ausbildung an. Seit 2015 unterstütze ich freiberuflich Teams und Führungskräfte bei ihrer Entwicklung.

www.annettejordan.ch



Jasmin Schlupe, Yogalehrerin

Ich bin Yogalehrerin und Geschäftsführerin des Yoga- & Pilatesstudios inside-outside GmbH in Bern. Seit meiner Kindheit praktiziere ich Yoga und habe mich im In- und Ausland zur Vinyasa Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin nach Paul Grilley, Tanz- und Bewegungs-Therapeutin, Pilatesinstructorin und Masseurin ausbilden lassen.

www.insideoutside.ch



Therese Schori, Ayurveda-Köchin

Als gelernte Floristin interessierte ich mich schon früh für das Leben und den Körper in seiner Ganzheit.

Nach einer Grundausbildung in Anatomie und Physiologie fing ich eine berufsbegleitende Zusatzausbildung als ärztlich diplomierte Masseurin an. Diese Ausbildung hinterliess ein neues Gesundheitsbewusstsein in mir.

Deshalb besuchte ich vor bald 20 Jahren dann meine ersten ayurvedischen Kochkurse. Seitdem ist die Liebe zum Kochen und gesundem Essen in mir erwacht.

www.madhura-thun.ch