

Kennst Du das?

*Du träumst von Veränderung, steckst aber fest-in Gewohnheiten, alten Gedankenmustern, vielleicht auch äußeren Umständen?

*Du hast „gute Vorsätze“-doch fällst wieder in Deine alten Gewohnheiten zurück?

*Du bist verunsichert und hast nicht den Mut oder die innere Stärke, DEINEN Weg zu gehen? Fehlt Dir die Klarheit, wie oder was dieser Weg sein soll?

*Du möchtest authentischer sein mit Dir selbst und in Deinen Beziehungen mit Deinen Mitmenschen; in Deiner Kommunikation mit anderen; aber es fällt Dir schwer?

*Du möchtest endlich „mehr für Dich tun“? Fühlst Dich ausgelaugt, weil Du immer nur für andere da bist?

In diesem **Self Mastery Coaching Programm** geht es um DICH; Du bekommst einfache und doch wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst, um mehr Resilienz, innere Kraft und Klarheit aufzubauen und ein Leben zu leben, das geprägt ist von mehr Freude und Sinnhaftigkeit.

Mit Achtsamkeit, Meditation, Yoga/Bewegung, dem Verankern positivem Denkens in Deinem Unterbewusstsein, besseren Schlafgewohnheiten, Yoga Nidra und Methoden, die Dir helfen, authentischer und empathischer zu sein – mit Dir selbst und in Deinen Beziehungen- bist Du gewappnet, DEIN Leben zu leben, DEINEN Weg zu gehen-so wie DU es möchtest.

Das Programm geht über 10 Wochen, mit wöchentlich einer Einzel-Session via Zoom oder LIVE. Preis €750

Kostenloses Infogespräch.

Email ayurvedasg2002@yahoo.de

Handy +49 1739032403