

Coaching & Yoga Seminar

Kurze Auszeit vom Job



Programm

Freitag

Bis 15:00	Individuelle Anreise
15:00 – 15:30	Begrüssung und Informationen Zimmer-Auswahl
15:30 – 16:45	Yoga zum Ankommen
17:00 – 18:30	Vorstellung des ZRM* und Klärung des eigenen Themas (Wunsch)
Ab 18:45	Abendessen
	Freie Aktivität (Massagen, Sauna, Alpenbad)

*ZRM = Zürcher Ressourcen Modell = ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Samstag

08:00 – 09:30	Pranayama und Vinyasa Yoga
09:45 – 10:45	Brunch
11:00 – 12:30	ZRM: „Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel“
12:30 – 16:00	Freie Aktivität (Wanderung, Massagen, Sauna, Alpenbad)
16:00 – 17:30	ZRM: „Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel“
18:00 – 19:00	Abendessen
19:30 – 20:45	Abendentspannung (Meditation, Yin-Yoga oder Yoga-Nidra)

Sonntag

07:30 – 09:00	Pranayama und Vinyasa Yoga
09:45 – 10:30	Brunch
10:30 – 12:00	ZRM: „Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool“
12:00 – 12:15	Pause
12:15 – 13:15	ZRM: „Vom Ressourcenpool ins Handeln kommen“
13:15 – 14:00	Gemeinsamer Abschluss und Abschluss-Meditation

Kurskosten 490Fr.

Die Kurskosten beinhalten 7,5 h Coaching & 6 h Yoga Einheiten inklusive Kursunterlagen (2 Kursleiterinnen).

Der Kurs kann direkt bei Jasmin Schlupe per Mail info@insideoutside oder telefonisch 031 311 00 33 gebucht werden.

Die Unterkunft bitte direkt beim Berghotel Sterna, +41 81 655 12 20, zeit@berghotelsterna.ch, reservieren.

Mehr Infos zu dem Kurs unter <https://www.insideoutside.ch/yoga-coaching-seminar> oder <https://annettejordan.ch/yoga-coaching-seminare/>