

# 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)

\*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)
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](mailto:info@insideoutside) oder telefonisch 031 311 00 33 gebucht werden.

Die Unterkunft bitte direkt beim Hotel Alpenblick, T +41 399 05 05, [info@alpenblick-weggis.ch](mailto:info@alpenblick-weggis.ch), reservieren.

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