

## Coaching trifft Yoga: Raus aus dem Stress - Finde zu Gelassenheit und Klarheit!



Wenn Stress und Druck zu ständigen Begleitern werden und wir unter Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Nervosität oder Kopf- und Rückenschmerzen leiden, wird es Zeit, etwas zu ändern und aufmerksam zu werden für das, was Körper, Seele und Geist in Einklang bringt.

Du befindest Dich genau hier? Dann nutze dieses Seminar für Dich! Du erhältst konkrete und persönliche Umsetzungstipps, um Deinen Alltag fokussierter und entspannter zu gestalten.

Möchtest Du mehr **Klarheit** über Deine Ziele erreichen und dabei mehr **Gelassenheit** erfahren? Möchtest du generell gelassener an Aufgaben herangehen?

Komm und betrachte Dein Leben aus einer anderen Perspektive, um anschließend positiv darauf einwirken zu können. Neben der Inspiration durch die Gruppe ist für jeden Teilnehmer jeweils eine wertvolle **Einzelsession** Coaching und Yoga inbegriffen, wo noch individueller auf Deine Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Um dem Hamsterrad zu entkommen und zu entschleunigen, ist Mallorca genau der richtige Platz. Wir haben ein kleines, feines **Fincahotel** auf dem Lande, nahe zur schönen Stadt Artà gewählt. Hier können wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre an deinen Zielen arbeiten.

Du wirst mit einem guten Gefühl und **praxistauglichen Tipps** aus diesem Seminar gehen und ein Stück Gelassenheit mit in den Alltag nehmen. Das ist unser gemeinsames Ziel für diese fünf Tage.

Weg von Stress, Druck und Bewertungen, hin zu Gelassenheit und Achtsamkeit.

**Komm und verabrede dich mit dem Leben!**

### 11.04.2018

Ankommen und Kennenlernen beim gemeinsamen Abendessen (Selbstzahler)

### 12. bis 14.04.2018

8.00 Uhr Aktivierendes Yoga zum Start in den Tag  
9.30 Uhr Gesundes Frühstück  
10.30 Uhr Coaching -Workshop  
13.00 Uhr Mittagspause mit Snack  
14.00 Uhr Reaktivierendes Yoga  
14.30 Uhr Coaching-Workshop  
16.00 Uhr Kurze Pause oder Freizeit  
16.30 Uhr 2 x 45 Minuten Einzelcoaching/Yoga  
(1 x pro TN inbegriffen, Follow-up mögl.)

### 15.04.2018

8.00 Uhr Abschließende Yogasequenz  
9.00 Uhr Frühstück und persönliche Handlungsempfehlung  
11 Uhr Ende | Heimreise oder: Besuch Garten der Frauen mit Führung und Snack (Selbstzahler)



**11. bis 15. April 2018**  
**Kosten: 690,- Euro pro Person**  
**zzgl. Unterkunft und Flug.**

## Coaching trifft Yoga: Raus aus dem Stress - Finde zu Gelassenheit und Klarheit!



### Übernachtung:

Übernachten kannst Du auf der wunderschönen Finca Can Canti bei Artà. Die Kosten hierfür betragen EUR 55,- pro Person im halben DZ inkl. Frühstück und Mittagssnack, Verlängerung möglich.

Anfragen unter +49 (0)174 2987409, <https://www.finca-can-canti.com/>

### nicht enthalten:

Flüge | Transfers ab/bis Flughafen | weitere Verpflegung | Reiseversicherungen (Krankheit, Gepäck)

### Weitere Hinweise:

Anmeldeschluss: 11.03.2018, bitte nutze hierfür das beiliegende Formular | Anzahlung: 250,- Euro bei Buchung | Restzahlung: 440,- Euro in bar vor Ort | Anmeldung gültig, sobald der Betrag gezahlt ist.

**Stornobedingungen:** ab 11.02.2018 50% des Gesamtpreises, ab 11.03.2018 100% des Gesamtpreises; eine Rückerstattung der Anzahlung ist nicht möglich, der Betrag wird aber mit der Restzahlung verrechnet.

**Teilnehmerzahl:** maximal 8 Personen, mindestens 6 Personen

### Kontakt und Buchung

[info@skill-builder.de](mailto:info@skill-builder.de) bzw. [namaste@yogasolmallorca.com](mailto:namaste@yogasolmallorca.com)

Gerne unterstützen wir Dich auch bei der Flugsuche und Mietwagenbuchung.

### **Aktion für Frühbucher:**

Bei Buchung bis 31.10.2017 erhältst Du statt 2 x 45 Minuten Einzelsessions jeweils 2 x 90 Minuten Yoga / Coaching.



# Coaching trifft Yoga: Raus aus dem Stress - Finde zu Gelassenheit und Klarheit!



## Andrea König-Wenskus

### Leitbild:

Der Mensch im Mittelpunkt.

1968 in Basel geboren führten verschiedene Stationen im In- und Ausland zu meinem globalen Verständnis von Menschen und Meinungen. Die eigene Perspektive zu erweitern und zur Gestaltung einer lebenswerten Zukunft beizutragen, das treibt mich an. Dabei steht stets der Mensch mit seiner individuellen Situation im Mittelpunkt meiner Arbeit. Ich bin Kommunikationstrainerin, systemische Coach und Mediatorin und begleite seit über 15 Jahren Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung.

### Arbeitsweise:

Meine Klienten schätzen meine kreativen Methoden sowie die wohldosierte Mischung zwischen Herzenswärme und Durchsetzungsvermögen, die es braucht, um Menschen zur Veränderung zu bringen. Dabei erspüre ich Potenziale, fordere und fördere Selbstverantwortlichkeit und rege zum systemischen Denken an. Coaching zeigt Wege auf, wo vorher Mauern waren. Es ist als Unterstützung und Inspiration für die eigene Weiterentwicklung gedacht und keine Therapieform.



## Jana Maria Schaefers

### Leitbild:

Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.  
(Buddha)

1981 in Kassel geboren bin ich durch mein Studium der Tourismuswirtschaft durch einige Städte im In- und Ausland gezogen und habe Land und Leute näher kennen lernen dürfen. Nach einiger Zeit im Kongresswesen habe ich mein Hobby zum Beruf erklärt: Yoga ist für mich die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Jeder der atmen kann, kann auch Yoga.

### Arbeitsweise:

Ich bin 200h+ AYA zertifizierte Yogalehrerin und bilde mich ständig weiter. In der Ausbildung wurde sehr viel Wert auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas und die Verbindung von Atem und Bewegung gelegt. Dies gebe ich an meine Schüler weiter. Besonders wichtig für mich als Yogalehrerin ist, dass ich individuell auf den Einzelnen eingehen kann. Körperliche Beschwerden sind kein Hindernis, um Yoga zu praktizieren – ganz im Gegenteil.



## Übernachtung:

Die idyllische Natursteinfinca Can Canti liegt eingebettet in die sanfte Hügellandschaft in Mallorcas Osten. Das 2016 renovierte Bed & Breakfast bietet euch geschmackvolle Doppelzimmer mit eigenem Bad, ein gemütliches Kaminzimmer und eine großzügige Terrasse mit Pool und Liegen. Die herzlichen Gastgeber Inge und Kony sind mit Herzblut für euch da. Der ideale Ort, um zu entspannen und zu sich selbst zu kommen.



## Umgebung:

Das quirlige Landstädtchen Artá liegt inmitten von Feldern und Blumenwiesen nur wenige Fahrminuten vom Meer entfernt. Die engen Gassen mit hübschen Läden und netten Cafés winden sich um den Burghügel und laden zum Bummeln ein. Bei einem frisch gepressten Orangensaft könnt ihr auf dem Markt die Frühlingssonne genießen, in der Umgebung wandern oder Rad fahren gehen oder einen Ausflug ans Meer machen.

# Coaching trifft Yoga: Raus aus dem Stress - Finde zu Gelassenheit und Klarheit!



## Anmeldeformular

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Doppelzimmer als Einzelzimmer (110,- Euro pro Nacht inkl. Frühstück)

Doppelzimmer, geteilt (55,- Euro pro Nacht inkl. Frühstück pro Person)

zur Nutzung zusammen mit: \_\_\_\_\_

Anreise (Datum, Flugzeit, Flugnr.) \_\_\_\_\_

Abreise (Datum, Flugzeit, Flugnr.) \_\_\_\_\_

Ich bin  Veganer  Vegetarier  Flexitarier

Unverträglichkeiten/Allergien \_\_\_\_\_

Mein Ziel für dieses Seminar ist \_\_\_\_\_

Ich bin  Yoga Anfänger  Mittelstufe  erfahrener Yogi

Anmeldeschluss: 11.03.2018 | Anzahlung: 250,- Euro bei Buchung | Restzahlung: 440,- Euro in bar vor Ort | Anmeldung gültig, sobald der Betrag gezahlt ist. Bitte Stornobedingungen beachten.

**Aktion Frühbucher bis 31.10.2017:  
2 x 90 Minuten Einzelcoaching und -Yoga statt 2 x 45 Minuten.**

