

ENTSPANNE TIEF, TANKE ENERGIE & FINDE KLARHEIT

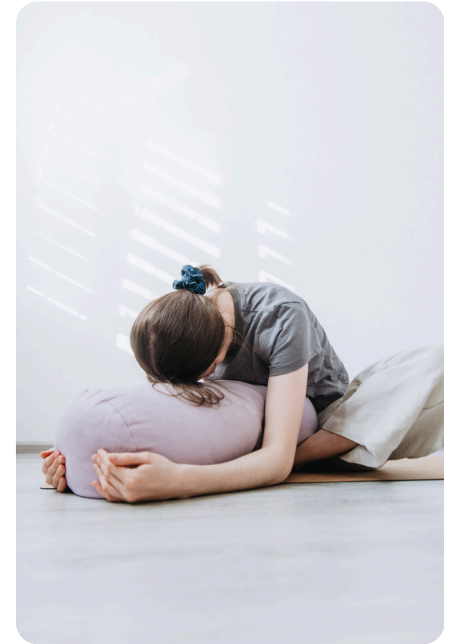


Dein Weg zur Gelassenheit

Erkennst Du Dich wieder?

- Du fühlst Dich gestresst und suchst nach einem Weg, Dich wieder mit Leichtigkeit zu entspannen?
- Dein Gedankenkarussell hält Dich nachts wach?
- Du wünschst Dir mehr Energie und innere Balance?
- Du möchtest nachhaltig gesünder und glücklicher sein sowie Deinen Schlaf verbessern?

YIN YOGA & COACHING FÜR TIEFE ENTSPANNUNG



Individuell auf Dich abgestimmt

DAS ERWARTET DICH

In **4 individuell gestalteten Sessions à 75 Minuten** gehen wir gezielt auf Deine aktuellen Bedürfnisse ein. Du lernst, wie **Yin Yoga, Atemtechniken, Meditation und Coaching-Impulse** Dir helfen können, mehr Ruhe und Gelassenheit in Deinen Alltag zu bringen. Die Techniken kannst Du nach den 4 Terminen für Dich selbst weiter anwenden.

WAS IST SO BESONDERS?

Du musst nicht mehr irgendwohin fahren – ich komme zu Dir nach Hause. Du kannst direkt danach ins Bett, was die tiefe Regeneration unterstützt. **Du erhältst genau Deinen Support** (z.B. Yin Yoga, Meditation, Atemübung, Coachingtools etc.) & **genau auf Dich abgestimmt & wie Du es magst**. Nach jeder Session wirst Du **tief entspannt und regeneriert** sein und Dein Schlaf kann sich nachhaltig verbessern.

NUR FÜR DICH

4 Sessions à 75 Minuten nur für Dich & Deine Bedürfnisse für **nur 369 €**.

Ich bin Heike, 45 Jahre, leidenschaftliche Yoga-Lehrerin, Expertin für Yin Yoga, Coach und ehemalige Führungskraft mit übervoll gepacktem Terminkalender.

Einen stressigen Alltag sowie jede Menge Termine, Anforderungen und Erwartungen von allen Seiten kenne ich nur zu gut.

Deine Gesundheit, Balance und Lebensfreude sind Dein höchstes Gut. Hol sie Dir zurück, so dass Du den Alltag gelassen meistern und Deine Ressourcen optimal nutzen kannst.

Gemeinsam finden wir einen stimmigen Weg für Dich.

YOGA. YIN YOGA. COACHING

Heike Bestenlehner

(0178) 26 23 8 24

heike@sumar-coaching.de

**Buche jetzt Dein kostenloses
Beratungsgespräch**

