

## Body&Mind – Yogatherapie im Einzelcoaching

- Fühlst du dich kraftlos?
  - Hast du Beschwerden im Bewegungsapparat?
  - Hast du Nacken- Schulter- Rückenbeschwerden?
  - Fühlst du dich ständig gestresst und/oder hast du Bluthochdruck?
  - Fühlst du dich energielos?
  - Chronische Beschwerden, wie Ängste, Schlafstörungen, Depression, Burn Out etc?
- 
- Möchtest du wieder kraftvoll und beweglich sein?
  - Möchtest du wieder mehr Entspannung in dein Leben bringen?
  - Möchtest du deine Beschwerden wieder in den Griff bekommen?
  - Dynamisch und voll Energie durchs Leben gehen?
  - Dich einfach physisch und psychisch fit und glücklich fühlen?

Dann ist das Body&Mind Programm genau richtig für dich! Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie sich all diese Dinge anfühlen, möchte ich dir gerne helfen, aus dieser Sackgasse herauszufinden.

Vor 15 Jahren erging es mir ähnlich und ich wusste teilweise nicht mehr, wie es weitergehen soll! Ich hatte genau diese Beschwerden, welche ich oben beschrieben habe. Durch einen Zufall (nennen wir es mal so) kam ich zum Yoga und ich begann zu praktizieren. Durch dieses ganzheitliche Praktizieren mit Asanas, Meditation und Pranayama (Atemübungen) konnte ich mich besser wahrnehmen und meiner inneren Intuition folgen. Ebenso regenerierte sich mein Körper so, dass ich mich wieder fit und beweglich fühlte. So kam ich Schritt für Schritt meinem neuen Lebensglück näher. Kurz gesagt: ich konnte vor 10 Jahren mein Hobby zum Beruf machen und führe nun den BewegungsFreiraum in Völs! Worauf ich sehr stolz und glücklich bin.

Aus diesem Grund möchte ich auch dir die Möglichkeit zur Veränderung bieten. Sei es auf physischer oder psychischer Ebene (solltest du an starken körperlichen Beschwerden oder starken Depressionen etc. leiden – empfehle ich dir vorerst natürlich einen guten Arzt bzw. guten Psychotherapeuten)!

Das Body&Mind Programm soll dir helfen aus diesem Kreislauf herauszufinden! Nach einer gründlichen Anamnese werden wir ein spezielles Programm entwickeln, welches speziell

auf DICH zugeschnitten ist und dich in ein neues Leben voller Energie und Zuversicht katapultiert.

Ein Ungleichgewicht im Körper entsteht gleichermaßen durch somatische und psychosomatische Symptome. Vor allem wird unser Energiefluss durch unbewusste, schädliche Glaubenssätze und Verhaltensmuster gehindert. Diese Verhaltensmuster werden wir durch verschiedene Techniken, wie Yogaübungen, Meditation, Pranayama (Atemübungen) und mit weiteren Tools langsam lösen und uns dadurch achtsam deinem neuen Leben nähern! Durch diesen ganzheitlichen Ansatz können wir deinen Körper und deinen Geist wieder in Einklang bringen.

Wir werden:

- Deine Muskulatur kräftigen
- Deine Beweglichkeit erhöhen
- Deine körperlichen Beschwerden verbessern
- Dein Wohlbefinden erhöhen
- Deinen Stresslevel reduzieren
- Blockaden im Körper lösen
- Die Wahrnehmung zu dir erhöhen
- Lernen, Dinge loszulassen bzw. mehr Gelassenheit in dir fördern
- Und vor allem die LIEBE zu dir finden

Was brauchst du dazu:

- Die Motivation deine jetzige Situation ändern zu wollen
- Die Bereitschaft Veränderungen zuzulassen
- Geduld und Beharrlichkeit
- Mut

Dann steht einem ausgeglichenen, harmonischen Leben nichts mehr im Wege und du wirst dein Neues ICH lieben! Das verspreche ich dir!

Da ich, wie schon erwähnt, aus eigener Erfahrung sagen kann, dass jede Veränderung so viel Schönes bereitet und du dies nicht verpassen solltest, würde ich mich sehr freuen dich in dein neues aufregendes Leben zu begleiten, dich zu motivieren und zu unterstützen. Freu mich sehr auf deinen Anruf oder eine Mail von dir! Also worauf wartest du noch?

Alles Liebe – Namasté Daniela