

Workshop

## Entfalte Dich selbst – Coaching trifft Yoga



17. - 18. Sept.  
2016

### Coaching Yoga Freiheit

#### Ihre Referentinnen

Sandra Lorenz – Karriere- und Businesscoach sowie Kommunikationstrainerin

Ilka Steul – Yoga- und Meditationslehrerin, Hatha Yoga

Weitere Informationen und Anmeldung unter [info@sandralorenz.de](mailto:info@sandralorenz.de)

[www.sandralorenz.de](http://www.sandralorenz.de)

Die Zeit ist reif für eine Veränderung? Der nächste Karriereschritt? Der Weg in die Selbständigkeit? In der Mitte des Lebens nochmal neu durchstarten? Oder weniger Stress und mehr Entspannung?

Im grünen Taunus bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur Entfaltung und Klärung fernab vom Alltag. Mit Coaching & Yoga kommen Sie in tiefen Kontakt mit sich selbst und in 3 Schritten räumen Sie auf, entdecken Ihre Stärken und entwickeln konkrete Maßnahmen für Ihren beruflichen und privaten Erfolg.

#### Die 3 Schritte:

1. Entrümpeln und den Körper reinigen (Vergangenheit): Aufräumen mit Limitierungen und Glaubenssätzen. Den Körper mit Drehübungen reinigen.
2. Entdecken und annehmen was ist (Gegenwart): Schätze bergen, Stärke finden, Potenzial entfalten. Stabilität im Yoga finden.
3. Entfalten und Herz öffnen (Zukunft): Ziele setzen, erste Schritte gehen, Masterplan für die Zukunft entwickeln. Im Yoga Herz öffnen, Mut und Selbstliebe finden.

#### Unsere Methoden:

Systemisches Coaching, Achtsamkeitsübungen, Yoga u. Meditation, Selbstreflexion und Gruppenarbeit

**Wann:** 17. bis 18.09.2016 von Sa. 9:30 Uhr bis So. ca. 16:00 Uhr

**Wo:** Naturparkhotel, Limesstraße 16, 61389 Schmitten-Oberreifenberg, [www.naturparkhotel.de](http://www.naturparkhotel.de)

**Kosten:** 360,- EUR | brutto inkl. 19% MwSt. für den 2-tägigen Workshop inkl. Verköstigung während des Workshops

**\*Frühbucher-Rabatt** bei Anmeldung bis 30.07.2016: 310,- EUR inkl. MwSt.

**\*Verpflegung und Frühstück sind bitte von Ihnen selbst und direkt im Naturparkhotel zu buchen. Wir empfehlen eine frühzeitige Buchung.!**

SANDRA LORENZ – BERATUNG UND COACHING  
Bergstr. 35 \* 61118 Bad Vilbel

TELEFON  
06101 502 93 74 oder 0177-7990507

WEB  
[www.sandralorenz.de](http://www.sandralorenz.de)