

Coaching & Yoga Seminar

Kurze Auszeit vom Job



 **annette jordan**
Organisationsberatung

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

*ZRM = Zürcher Ressourcen Modell = ressourcenorientiertes Selbstmanagement

Samstag

08:00 – 09:30	Pranayama und Vinyasa Yoga
9:45 – 10:45	Brunch
11:00 – 12:30	ZRM: „Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel“
12:30 – 16:00	Freie Aktivität
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
12:30 – 14:00	ZRM: „Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool“ und Abschluss

Kurskosten 480Fr.

Die Kurskosten beinhalten alle 7,5 Stunden Coaching & 5,5 Stunden Yoga Einheiten inklusiv Kursunterlagen von 2 Kursleiterinnen.

Der Kurs kann direkt bei Jasmin Schlupe über Mail unter info@insideoutside oder telefonisch 031 311 00 33 gebucht werden.

Die Unterkunft bitte direkt beim Seminarhotel Stelserhof, +41 81 328 11 49 mail@stelserhof.ch, reservieren.

Gerne geben wir bei Fragen Auskunft.