



zusammen wachsen- Mentoring Programm

Welche Gewohnheit tun dir richtig gut?

Unsere Routinen sind essentiell. Denn mit den Dingen mit denen wir uns beschäftigen und auf was wir unsere Aufmerksamkeit lenken, bestimmen wie wir uns fühlen.

Wenn wir unseren Körper bewegen, uns in die Stille wagen und bei persönlichen Themen hinschauen, wächst unsere Selbstliebe. Und wenn dies zu einer Gewohnheit wird, ist es mit der Zeit ein sehr starkes Fundament.

Miriam, Nicolin und Julia bieten mit dem Life Mentoring «zusammen wachsen» ein effektives Programm.

Wir offerieren **Bewegung** mit Miriam. Sie ist Physiotherapeutin und hat viel Erfahrung Menschen sanft anzuleiten, sich zu dehnen, stärken und den Körper ganz zu bewohnen. Ihr yogaähnliches Bewegungsprogramm heisst «Move To Feel You» und jeden Montag kannst du dabei sein.

Wir wissen wie wichtig es ist, sich selber mit der eigenen Stille und Weite zu verbinden. Jeden Monat gibt es eine neue **Meditation**.

Einmal im Monat fokussieren wir uns auf ein Thema zur **Persönlichkeitsentwicklung**. Wir drei bringen viel Coaching Erfahrung mit und teilen unser Wissen mit euch. Die die Lust haben, das selber auszuprobieren, gibt es die Möglichkeit das mit einem Buddy aus dem Programm die Übungen zu integrieren und anzuwenden.

Alle drei Monate versammeln wir uns im **Frauenkreis**. Wir lassen das funktionieren sein und begeben uns ins fühlen und sein.

Je nach dem sind bis zu drei **persönliche Coaching Sessions** dabei.



Ganz nach Bedürfnis haben wir 2, 6, 12 Monate Abo, was du lösen kannst.

Du kannst das Mentoring buchen unter

<https://www.eversports.de/sp/auerplace-x-gmbh>

	BASIC	PREMIUM	DELUXE
	2 Monate	6 Monate	12 Monate
Visions Fragebogen	😊	😊	😊
«Move To Feel You» Soft Jeden Montag	😊	😊	😊
Meditation immer am 1. des Monats	😊	😊	😊
Life Tool Vermittlung Am 3. Donnerstag des Monats	😊	😊	😊
Frauenkreis 4x im Jahr, Sonntag		😊	😊
1 persönliche Einzelcoaching- Session Individueller Termin		😊	
3 persönliche Einzelcoaching Session mit Visionsarbeit Individueller Termin			😊
Preis pro Monat in Euro	159 €	145 €	135€

Wir sind

Miriam Glenk www.raumfuerdich.com

Julia Krämer www.beziehungsbereit.ch

Nicolin Haider www.nicolinhaider.com

Miriam Julia Nicolin

