

# Coaching mit Laura

Transformatives Coaching | Yoga-Coaching

*Keine Lust mehr, weiter um die alte „Sch\*\*\*“ zu kreisen,  
immer wieder den gleichen „Schmerz“ zu fühlen,  
vor der gleichen verschlossenen Tür zu stehen?*

**Dann ist es Zeit für VERÄNDERUNG.**

*Was ist der nächste richtige Schritt? Den gilt es herauszufinden.*

***Denn der (neue) Weg entsteht beim Gehen.***

Ich begleite dich gern dabei und unterstütze dich mit aller meiner Kompetenz,  
Expertise als Coach & Yoga-Therapeutin und meinem Feingefühl,  
deinen eigenen, authentischen Weg in ein  
glückliches Neues zu gehen.



# I. Transformatives Coaching

Im Transformativen Coaching begleite ich dich durch einen intensiven Wandlungsprozess, hinein in ein neues Lebensgefühl, mit mehr Freiheit, Leichtigkeit und Erfüllung.

Transformatives Coaching ist ein universelles Life-Coaching-Format, das auf alle Themen des menschlichen Daseins angewandt werden kann.

► *Neugierig? Sprich mich einfach an!*

## ■ **Kostenloses Erstgespräch (telefonisch oder nach der Yoga-Klasse):**

*Hier besprechen wir dein Anliegen und klären, ob und wie ich dich unterstützen kann.*

*Zur Terminvereinbarung melde dich einfach per Mail bei mir oder ruf mich an.*

## ■ **Einstiegstermin (90 -120 Min.):**

dein Thema einkreisen & erste gemeinsame transformative Schritte machen

Preis: 150 €

**Neujahrs-Angebot: 75 € (halber Preis!)**

*(gültig bei Buchung im Zeitraum Januar bis 21. März 2025)*

## ■ **Einzeltermine Transformatives Coaching:**

60 Min. - 105 €

90 Min. - 150 €

120 Min.\* - 180 €

## ■ **5er-Paket\* Transformatives Coaching:**

5 Sitzungen à 90 -120 Min.

Preis: 666,- €

**Neujahrs-Angebot: 10 % Rabatt ► 600,- €**

*(gültig bei Buchung im Zeitraum Juni bis August 2024)*

## ■ **3er-Paket\* Transformatives Coaching:**

3 Sitzungen à 90 – 120 Min.

Preis: 444,- €

**Neujahrs-Angebot: 10 % Rabatt ► 400,- €**

*(gültig bei Buchung im Zeitraum Januar bis 21. März 2025)*

\*Jede weitere Viertelstunde, die die 120 Min. übersteigt, wird mit 15 € honoriert.

## **Ausfallhonorar:**

Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin) wird der komplette Satz für die vereinbarte Coaching-Zeit vereinbart (mind. 105 €).

# Yoga-Coaching

Beim yoga-therapeutischen Coaching unterstütze ich dich dabei, mithilfe einer individualisierten Yoga-Praxis bzw. einzelner Übungen mehr Wohlbefinden in Körper & Geist zu schaffen, bestehende Beschwerden zu lindern / zu heilen oder auch bestimmte persönliche Ziele zu erreichen.

► *Neugierig? Sprich mich einfach an!*

## ■ **Kostenloses Erstgespräch (telefonisch oder nach der Yoga-Klasse):**

*Hier besprechen wir dein Anliegen und klären, ob und wie ich dich unterstützen kann.  
Zur Terminvereinbarung melde dich einfach per Mail bei mir oder ruf mich an.*

## ■ **Einzeltermine:**

60 Min. - 90 €, jede weitere Viertelstunde 15 €

Für die Ausarbeitung der zusammengestellten Sequenz/Übungen berechne ich:

- kurze Zusammenstellung Sequenz mit Fotos (Mail): 15 €
- ausgearbeitetes Skript mit Beschreibung & Fotos: ab 50 € (je nach Umfang)
- personalisierte Video-Anleitung: ab 150 € (je nach Umfang)
- personalisierte Audio-Anleitung: ab 100 € (je nach Umfang)

## ■ **5er-Paket Yoga-Coaching:**

beinhaltet 1 längere Start-Session (90 – 120 Min.) und 4 weitere kürzere Folge-Sessions (60 – 90 Min.) zur Überprüfung / Verfeinerung / Vertiefung / Überarbeitung etc.

Jede weitere Viertelstunde (die über 90 bzw. 120 Min. geht) wird mit 15 € berechnet.

Preis: 450,- €

**Neujahrs-Angebot: 10 % Rabatt ► 405 €**

*(gültig bei Buchung im Zeitraum Januar bis 21. März 2025)*

## ■ **3er-Paket Yoga-Coaching:**

beinhaltet 1 längere Start-Session (90 – 120 Min.) und 2 weitere kürzere Folge-Sessions (60 – 90 Min.) zur Überprüfung / Verfeinerung / Vertiefung / Überarbeitung etc.

Jede weitere Viertelstunde (die über 90 bzw. 120 Min. geht) wird mit 15 € berechnet.

Preis: 300,- €

**Neujahrs-Angebot: 10 % Rabatt ► 270 €**

*(gültig bei Buchung im Zeitraum Januar bis 21. März 2025)*

## **Ausfallhonorar:**

Bei kurzfristigen Absagen (weniger als 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin) wird der komplette Satz für die vereinbarte Coaching-Zeit vereinbart (mind. 90 €).

## Und jetzt?

Wenn du das Gefühl hast, ich könnte dir weiterhelfen, dann lass uns gerne sprechen.

Im **Erstgespräch** (vor Ort oder per Telefon) schauen wir, was dein Thema ist und ob und wie ich dir helfen kann.

Das Erstgespräch ist für dich kostenfrei.

👉 *Melde dich einfach bei mir!*

Ich helfe dir liebend gerne weiter. ❤️

### KONTAKT

Laura Nandan Paulini

zert. *Transformative Coach & Yoga-Therapeutin*

mail | [info@sadhanaclub.de](mailto:info@sadhanaclub.de)

fon | 01522 258 78 58

