

Coaching mit Laura

Transformatives Coaching | Yoga-Coaching

*Keine Lust mehr, die gleichen Schleifen zu drehen im Leben?
Den gleichen Schmerz, den gleichen Frust, die gleiche Enttäuschung zu fühlen?
Dem Körper beim Sprechen (z.B. über Verspannungen) zuzuhören,
aber ihn nicht zu verstehen?
Und auch nicht zu wissen, was du tun kannst,
damit es besser wird?*

Dann ist es Zeit für EINEN NEUEN WEG.

*Wo stehst du gerade?
Wohin möchtest du?
Und was ist der nächste Schritt in die richtige, neue Richtung?*

**Lass uns das gemeinsam herausfinden.
Und dann den neuen Weg ein Stück weit gemeinsam gehen.
Schritt für Schritt. Tag für Tag.**

Dabei begleite ich dich gerne
und unterstütze dich mit aller meiner Kompetenz,
Expertise als Coach & Yoga-Therapeutin und meiner Intuition,
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 €

■ **Einzeltermine Transformatives Coaching:**

60 Min. - 105 €

90 Min. - 150 €

120 Min.* - 180 €

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

5 Sitzungen à 90 -120 Min.

Preis: 666,- €

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

3 Sitzungen à 90 – 120 Min.

Preis: 444,- €

*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 lösen 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,- €

■ **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,- €

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
fon | 01522 258 78 58

