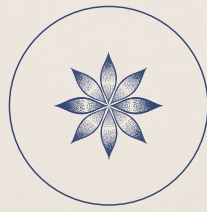


# Systemisches Life Coaching mit Nicola Schaefer



*Komm in deine Kraft*



## WAS BEDEUTET ES FÜR DICH, EIN ERFÜLLTES LEBEN ZU FÜHREN?

Kennst du das Gefühl, in bestimmten Lebensbereichen festzustecken oder dir Selbst im Weg zu stehen, z.B. in Beziehung oder beruflich?

Mit einem Personal Coaching kannst du Klarheit über deinen persönlichen Lebensweg erlangen und wir arbeiten gemeinsam Pläne aus, um deine Ziele in die Umsetzung zu bringen.

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg.

### WAS LIFE COACHING MIT MIR BEDEUTET



Motivation zur Selbstwirksamkeit und Stärkung für dein Selbstbewusstsein

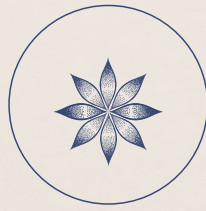


Mentale Ausrichtung und Erschaffen deiner Lebensvision



Klarheit und Sicherheit in deinen Beziehungen

*Miracles DO happen!*



## INKLUSIVE

- 30 Minuten Vorgespräch: Wir finden dein Anliegen heraus
- Jede Session beschäftigt sich mit deinem aktuellen Thema und wir erlauben uns regelmäßige Anpassungen der Methoden an deine Lebenssituation
- Integration und konkrete Schritte der erarbeiteten Ergebnisse in deinen Alltag, abgestimmt auf deine aktuelle Lebensphase
- Optional: Individuelle Yoga Live-Klassen mit auf dich abgestimmten Atem-Techniken, Bewegungs-Praxis und passende Meditationen und Rituale

*Alles was du benötigst, hast du bereits in dir.  
Ich begleite dich auf deinem Weg.*

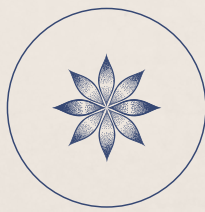
---

## PREISE

1 x 90 Min: 110,- €

3 x 90 Min: 295,- €

6 x 90 Min: 530,- €



## DEIN COACH

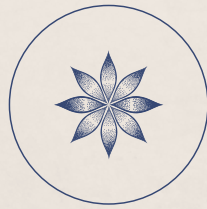
Das Gefühl ungenügend zu sein, ob durch Selbstzweifel oder Limitierungen im Außen, kenne ich seit meiner Kindheit und dachte lange, dass würde für immer so bleiben. Durch die tiefe und zeitweise schmerzhaft Auseinandersetzung mit mir im Innen und Außen, Entschlossenheit und Investitionen in mich, konnte ich aus diesem Kreislauf ausbrechen und darf nun ein befreites und angstfreies Leben führen. Heute darf ich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung, Menschen auf ihrem individuellen Weg zu mehr Erfüllung und Selbstbestimmung begleiten.

*Deine Nicky*

Systemischer Life Coach (IHK-zertifiziert)  
Fachwirtin für professional Marketing  
300 h Yoga Alliance Zertifizierte Lehrerin für  
Ashtanga-Vinyasa | Yin Yoga | Yoga nach  
therapeutischer Art | Ayurvedisches Yoga |  
Atemübungen & Pranayama |  
Vipassana Meditation zur Stressbewältigung

Spezialistin für Self-Care-basiertes Yoga  
& Persönlichkeitsentwicklung





Du benötigst noch ein Warum?  
Vereinbare gleich ein Termin für ein  
kostenloses und unverbindliches  
Erstgespräch und lass uns herausfinden, ob  
wir zusammen arbeiten möchten.



**NILAYA**

*Yoga Meditation Coaching*

+49 176 32 68 10 19

*Mail: [hello@nilaya-yoga.com](mailto:hello@nilaya-yoga.com)*

*[www.nilaya-yoga.com](http://www.nilaya-yoga.com)*

*Instagram: [nicky\\_nilaya\\_yoga](https://www.instagram.com/nicky_nilaya_yoga)*