

BodySoul *Harmony*

Der 3-monatige Kurs findet online statt - du kannst in der Gruppe arbeiten oder jederzeit für Dich alleine. Der Kurs BodyMind Harmony ist in den drei Monaten inkl. Anschliessend kannst du mir jederzeit Fragen stellen.

Mo. & Fr. 7.00 Uhr
Mi. 19.00 Uhr
So. 8.00 Uhr

- Entwickle neue Angewohnheiten, um deinen Wohlfühlkörper zu formen
- Lass hinderliche Glaubenssätze & Angewohnheiten los
- Lerne, deinen Körper täglich auszubalancieren, Geist und Seele zu entgiften
- Erarbeite individuell auf dich zugeschnittene Lösung
- Stärke Unterbewusstsein, um den Fokus zu halten und dich auf das Wesentliche auszurichten

Zusätzliche *Benefits*

- 3x Woche Teilnahme Möglichkeit an BodyMind Harmony
- 1-2x Monat LIVE Führungen (Wohlfühlfigur, Selbstliebe)
- Persönlicher Memberbereich, in dem du alle Videos & Workbooks findest, inkl. eigener App.
- Stärkung der Achtsamkeit durch YOGA Asanas
- Tägliche Unterstützung in Telegram-Gruppe



Termin buchen

Damit ich dich optimal unterstützen kann, möchte ich dich, deine Ziele, deine Herausforderungen etc. vorab kennenlernen.