

MÖCHTEST DU DICH
ENDLICH WIEDER **LEBENDIG** FÜHLEN UND
DEINE **VOLLE KRAFT** SPÜREN?

12 Wochen **Kraft- und Entspannungs-
Coaching** mit **Yoga** und
schamanischen Tools für Frauen 40+,
die sich im Alltag vergessen haben.



Kraft und **innere Mitte**- das, was uns **lebendig** und **freudvoll** leben lässt!

Aber was, wenn du sie nicht spürst und aus ihr geraten bist?

Wenn:

- **innere Unruhe/ Nervosität**
- Dünnhäutigkeit
- **Schlafprobleme**
- **Unzufriedenheit**
- Symptome der **Wechseljahre**

zunehmen?

Voller Verzweiflung hast du schon

vergeblich vieles ausprobiert, jedoch

• nimmt das Gefühl zu, damit allein gelassen zu sein

• Angst, egoistisch zu sein

• Angst, deine Familie zu

vernachlässigen



Ich verstehe dich so gut, und

glaub mir, damit bist du **nicht alleine**.

Ich habe einen **Weg herausgefunden**,

der sich von dem, was du bisher

ausprobiert hast, unterscheidet.



Stell Dir mal vor...

du wachst am Morgen auf und fühlst dich:

- **lebendig**
- **kraftvoll**

du wachst am Morgen auf und::

- bist **motiviert**
- alles fällt dir **leicht**
- du verstehst endlich, **was dir gut tut** oder schadet.

Kannst du fühlen, wie du trotz Arbeit und Anforderungen:

- in deiner **Mitte ruhst?**
- du wieder **Lebenslust** und **Energie** für dich, deine **Familie** und **Freunde** hast?
- deine **Lebensfreude** und **Selbstbewusstsein** steigt?
- du am Abend **zufrieden** und **erfüllt** ins Bett gehst?

Ist das nicht ein befreiendes Gefühl?

Ich sage dir, ab jetzt darf sich dein **Leben leicht** anfühlen, wenn du bereit für ein „**JA**“ zu dir bist. Endlich darfst du mit **Spaß, Liebe** und ohne viel Aufwand in dich selbst investieren, was ein **Mehrwert** für dich und deine Familie bedeutet. Deine **exklusive** Reise zu dir selbst darf endlich beginnen, und die Suche nach deiner **Kraftquelle** hätte ein Ende.



Schlappheit adé!

**Kraft und innere Ruhe
willkommen!**

**12 Wochen Kraft- und
Entspannungs-Coaching mit
Yoga und schamanischen Tools**

So kommst du wieder in deine **innere Balance** und zu deiner verlorenen **Lebensfreude**:

1. Gemeinsam schauen wir uns die individuellen Gründe für deine Situation und mögliche **Lösungen** daraus an.
2. Einfache persönliche **Yogaübungen**, lassen dich rasch beruhigen, so dass du spürbar **entspannter** und **gelassener** wirst.
3. **Beruhigende** und **wohltuende** ayurvedische Massagen wirken dabei ergänzend und unterstützend.
4. Du lernst, eine **gesunde Tagesroutine**, die deinen Kontakt zu dir aufrecht erhält, zu entwickeln. Einher gehen leckere, gesunde Rezepte und ayurvedische Tipps.

Deine Vorteile

- Du lernst dich und deine Muster besser kennen und mit ihnen umzugehen.
- Du entwickelst mehr **Vertrauen** in dich
- Du lernst **Selbstfürsorge**
- Du kennst Techniken, um Dir im Alltag kurzfristig **Entspannung** zu schenken
- Deine **Resilienz** wird gestärkt
- Deine **Lebensqualität** wächst
- Du fühlst dich wohler in deiner Haut



Du bekommst...

3 Monate persönliches Spezial-Coaching - meine ganze Expertise nur für dich!

- Wöchentliche private Yogastunden
 - Wöchentliches 15 Min. Gespräch
 - 1 Schamanische Reise und 1 Ahnenarbeit
 - 1 schamanisches Reiki
 - 1 Voice Healing, bei Bedarf austauschbar
 - 1 ayurvedische Gesichtsmassage
 - 1 ayurvedische Fußmassage
-
- WhatsApp Support für Fragen zwischendurch
 - Audiodateien Entspannung und Yoga
 - Video Marmapunkte und Nervenregulation
 - Trainingsplan Yoga
-
- Ayurvedische Schönheitstipps
Ernährungsempfehlungen und gesunde, leckere
Rezepte
 - Unterstützung bei hormoneller Dysbalance
 - Hochwertiges ayurvedisches Haaröl

So funktioniert es:

(1) Du schreibst mir eine **DM** oder eine **Mail** an **kontakt@yokischaya.de**

(2) Du bekommst die Rechnung über 1847 € inkl. MwSt.

(3) Du überweist mir das Geld und bist dabei :-)



Wenn du bis zum 31.5.26 buchst, bekommst du zusätzlich

- eine traumhafte **Audio-Anleitung** für **besseren Schlaf**
- eine kleine **Energie-Überraschung** per Post

Hey, ich bin Sonja



Obwohl ich bereits als Yogalehrerin und Yogatherapeutin arbeitete, kam ich selbst an einen Punkt tiefer Erschöpfung.

Ich verlor die Leichtigkeit im Alltag, funktionierte nur noch und war für andere da.

Unterschiedliche Versuche, meine Kraft wiederzugewinnen, blieben nur vorübergehend. Soziale Kontakte, besonders in der Abendzeit, fielen mir zunehmend schwer.

Doch ich merkte, dass es noch eine tiefere Ebene der **kraftvollen Balance** gab.

Erst die tiefe Arbeit in Kombination mit **Yoga, Trauma Release, Schamanismus und Ayurveda** brachte mich zurück in meine **wirkliche Kraft**.

Heute begleite ich Menschen mit genau dieser Erfahrung und diesem Wissen **zurück** in ihre **Balance, Energie** und **innere Stabilität**.

Denn ich bin überzeugt: **Alles, was du suchst, liegt bereits in dir**. Manchmal braucht es nur den richtigen Raum, die richtige Begleitung und Zeit, damit deine Kraft wieder zum Vorschein kommen kann.

Wenn Du willst, finden wir auch Deinen individuellen Weg.

Häufige Fragen

Was ist Schamanische Arbeit?

Meine schamanische Arbeit basiert auf uraltem Wissen. Es ist weltweit die älteste Form der Energiearbeit, die es in verschiedenen Kulturkreisen gibt. Die Essenz ist die Rückverbindung mit den eigenen Wurzeln, mit der urtümlichen Kraft.

Schaffe ich das alles neben meinem Alltag?

Ja, die Tools und Übungen sind alltagstauglich und so gestaltet, dass du sie gut integrieren kannst. Gleichzeitig ist es wichtig, dass du bereit bist, dir regelmäßig Zeit für dich und deinen Prozess zu nehmen – besonders für die persönlichen Termine wie Yoga-Einheiten, Massagen und schamanische Sitzungen. Diese Zeit ist eine Investition in dich und deine Energie.

Benötige ich Vorkenntnisse?

Nein. Egal ob du schon Erfahrung mit Yoga, Meditation oder innerer Arbeit hast oder ganz neu bist – ich hole dich genau dort ab, wo du gerade in deinem Leben stehst.

Was, wenn ich im Urlaub oder krank sein sollte?

Dann pausieren wir in dieser Zeit und machen danach weiter.



Disclaimer:

Mein Kurs ersetzt keine ärztliche Diagnose, ist und **ersetzt keine Therapie**. Ich mache keine Heilversprechen. Du bist im Coaching jederzeit für Deine eigenen Erfolge und für Deine Gesundheit **verantwortlich**.



Du möchtest wieder deine **Kraft**, deine **innere Mitte** und **tiefe Ruhe** spüren?
Buche dir hier ein kurzes **Kennenlerngespräch**, ob und wie ich dir weiterhelfen kann.



Wie?

Schreib mir einfach eine Nachricht an

kontakt@yokischaya.de