



# **PERSÖNLICHKEITSSTÄRKUNG WILLKOMMEN BEI DIR SELBST**

**Ein 2-Tage Präsenzseminar inkl. zwei persönliche  
1:1 Online Coachings – je eines vor und nach dem  
Seminar**

**Wann:** Individuelle Termine für die Coachings  
Seminar 27. / 28. November 2021

**Wo:** La Punt Chamues-ch, Engadin



## **BODY MIND SOUL**

**Dieses Seminar ist für dich, wenn du:**

- dich für Persönlichkeitsstärkung interessierst
- dich besser kennenlernen und verstehen willst
- mehr Klarheit für dich und dein Leben wünschst
- etwas in deinem Berufs-oder Privatleben ändern möchtest, aber nicht weisst wie
- eine Vision umsetzen willst, aber nicht vorwärtskommst
- in dich selbst und dein Leben investieren willst
- offen bist um mit deinem Bewusst- und Unterbewusstsein zu arbeiten

**PROGRAMM: (leichte Änderungen/Anpassungen vorbehalten)**

**Vor dem Seminar: ein persönliches (Online) Coaching**

**60 - 75 min. Online Coaching**

- Kennenlernen
- Wo stehst du? Was ist dein Anliegen?
- Wohin/Was willst du?

**Samstag, 27. November**

**Vormittag 9:30 – 12:30**

- Ankunft; Vorstellung, Programm
- Ankommen & Wahrnehmen: Meditation
- Persönlichkeitsstärkung und Achtsamkeit

**Lunch**

**Nachmittag 13:45 – 17:15**

- Detox your daily life: Was und wer tut dir gut? Arbeitszeit, Fokus, Zeitmanagement
- Positive Routinen entwickeln
- Achtsamkeit und Entspannung

**Sonntag, 28. November**

**Vormittag 9:30 – 12:30**

- Ankommen & Wahrnehmen: Meditation und Yoga
- Wer bin ich und was will ich?
- Anleitung zur Selbsthypnose erlernen

**Lunch**

**Nachmittag 13:45 – 17:00**

- Authentisch sein und leben
- Individuelle Planung und Umsetzung
- Abschlussrunde

**Nach dem Seminar: ein persönliches (Online) Coaching**

**60 -75 min. Online Coaching**

Je nach Wunsch auch weitere Begleitung mit Coaching-Abo

### **Seminarkosten 850. –**

- zwei Seminartage
- Snacks und Getränke sowie vegetarischer Mittagslunch
- zwei persönliche 1:1 Online Coachings – vor und nach dem Seminar
- das Buch «Willkommen bei dir selbst», welches dich durch das Seminar begleiten wird

### **Wie und wo genau:**

Die Online Coachings finden per ZOOM statt. Auf Wunsch kann das erste Coaching auch vor Ort – in Chur oder Pontresina stattfinden.

Das Seminar findet im Innhub PopUp, Via Cumünela 32, in La Punt Chamues-ch statt. [www.innhub.ch/popup](http://www.innhub.ch/popup)

### **B & B und Hotel in La Punt Chamues-ch und Bever:**

Im November sind viele Hotels geschlossen. Gerne kann ich dir die Beverlodge in Bever empfehlen mit guten Busverbindungen oder wenn du es einfach und günstig magst ein Zimmer im B & B Chesin Zuppo.

- Chesin Zuppo; La Punt Chamues-ch (B&B, einfach, zentral)
- Beverlodge [www.beverlodge.ch](http://www.beverlodge.ch) (schöne Unterkunft, gute Küche)

Fragen und Anmeldung: [info@irinaschumacher.ch](mailto:info@irinaschumacher.ch)

Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Liebe Grüsse

Irina

