

Alexandra Schmitz

Mob.: 0176 24526853

alex@selbstgefunden.de

**in Dortmund &
online via Zoom**

www.selbstgefunden.de

**Yoga mit Zuschuss der
Krankenkasse,
Ayurveda Gesundheitsberatung
& Systemisches Coaching**
Kurse - Workshops - Coaching

Ich lege Wert auf Umweltschutz und Nachhaltigkeit.
Dieser Flyer wurde umweltfreundlich und auf
Recyclingpapier gedruckt.
Um diesen Flyer nachhaltig weiter zu verwenden,
bitte ich darum ihn an Interessierte weiter zu geben.

**Yoga mit Zuschuss der
Krankenkasse,
Ayurveda Gesundheitsberatung
& Systemisches Coaching**

Kurse - Workshops - Coaching

Alexandra Schmitz



selbstgefunden.de

- **Yoga mit Zuschuss der Krankenkasse**

Yin Yoga und klassisches Hatha Yoga in einer entspannten Atmosphäre in Dortmund oder online. Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurse zertifiziert.

- **Yoga Retreats**

Wochenend-Workshops Yin Yoga oder Hatha Yoga mit Krankenkassen Zuschuss in Dortmund oder online.

- **Achtsamkeits-Workshops**

in Dortmund oder online.

- **Ayurveda Coaching oder Gesundheitsberatung**

Nach einer umfangreichen und sorgsamem Analyse gebe ich Lifestyle Empfehlungen und Ernährungshinweise. Ayurveda ist ein ganzheitliches System, das mehrere Pfeiler der Gesundheitsvorsorge berücksichtigt. Wahlweise biete ich Beratungen oder Coaching als umfangreicheres Paket an.

- **Systemisches Coaching**

Beim Systemischen Kurzzeitcoaching geht es um deine Lösungen in wichtigen Lebensfragen.

- **Heilpflanzenkurse und Weiterbildung**

Für YogalehrerInnen abgestimmte Heilpflanzenkurse und Workshops für ein erweitertes Kurs Angebot.

Schwerpunkte: Tee-Apotheke, Jahreskreisfeste, Wildpflanzenküche, Räuchern, Wellness mit Ätherischen Ölen, Pflanzenkunde, Heilkräuter, Meditationen mit der Natur uvm..

Alexandra Schmitz selbstgefunden.de



Ich heiße Alexandra Schmitz und bin u.a. als Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Systemischer Coach ausgebildet.

Ich gebe Kurse, Workshops und Coaching in Dortmund und online.

Ich begleite dabei, sanft in die Balance zu gelangen und zeige Wege auf, um auf eine erholsame Weise in eine tiefe Ruhe, innere Stärke und einer Verbindung zu sich selbst zu kommen.

Falls nicht als Beilage in diesem Flyer, findest du mein Angebot auf meiner Webseite.

www.selbstgefunden.de