

PRÄVENTIONSKONZEPTE

Hatha Yoga & Yin Yoga
Ayurveda Mental Coaching &
Gesundheitsberatung
in Dortmund und **online**

Kurse - Workshops - Weiterbildungen
Betriebliche Gesundheitsförderung

Alexandra Schmitz

Tel. 0231 13069792

alex@selbstgefunden.de

Mein Angebot finden Sie
auf meiner Webseite.
www.selbstgefunden.de



zur Webseite

Ist Ihnen Umweltschutz und Nachhaltigkeit auch wichtig?
Dieser Flyer wurde umweltfreundlich und auf Recyclingpapier
gedruckt. Um diesen Flyer nachhaltig weiter zu verwenden,
bitte ich Sie darum, ihn an Interessierte weiter zu geben.

**Yoga Probestunde
online**

**Hatha Yoga
Yin Yoga
Ayurveda**

Yoga
*mit Zuschuss der
Krankenkasse

**PRÄVENTIONSKONZEPTE &
YOGA WEITERBILDUNGEN**

Alexandra Schmitz



Alexandra Schmitz
selbstgefunden.de



Ich heiße Alexandra Schmitz und bin u.a. als Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Systemischer Coach ausgebildet. Ich biete Kurse, Workshops und Coaching in Dortmund und **online** an. Ich begleite Sie dabei, sanft in die Balance zu gelangen und zeige Ihnen Wege auf, um auf eine erholsame Weise in eine tiefe Ruhe und zu Ihrer inneren Kraft zu gelangen.

Präventionsangebote

- Bei Yin Yoga*, Hatha Yoga*, Yoga Retreats* oder Yoga Intensivwochen* können Sie entspannen, **online** oder in Dortmund. Alle Yoga Angebote, die über mich gebucht werden, können von Krankenkassen bezuschusst werden.

Yoga
*mit Zuschuss der
Krankenkasse

- **Ayurveda Gesundheitsberatung und Ayurveda Mental Coaching**
Ayurveda sieht zahlreiche Anwendungen zur Stressreduktion und Gesundheitsvorsorge vor. Nach einer umfangreichen Analyse, erstelle ich Ihnen einen individuellen alltagstauglichen Plan mit Empfehlungen für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.
- Beim lösungsfokussierten **Systemischen Coaching** gelangen Sie zu Lösungen in Ihren Lebensfragen.
- **Betriebliche Gesundheitsförderung mit Yoga*, Ayurveda Gesundheitsberatung und Systemischen Coaching**
Individuell abgestimmt auf Sie und Ihre MitarbeiterInnen.

Für YogalehrerInnen

- **Green Yoga Weiterbildung**
Im Austausch *grüne Konzepte* zu Heilpflanzen & Umweltschutz im Kontext des Yoga entwickeln - für ein erweitertes Kursangebot
- **Fertige Präventionskonzepte (ZPP)**
für IKT Hatha und Yin Yoga Onlineseminare