



## YOGA-COACHING

**"Einen Gang herunter schalten.....  
..... um einen Schritt nach vorne zu kommen...."**

### MANTRA THERAPIE erstmals in Österreich!!

#### Glücklich - Zufrieden & in sich ruhen

In Indien fand ich Mönche, die all dies hatten. Von ihnen lernte ich Yoga, Meditation und die Kraft der Mantras.

Mit **Mantra-Therapie** bringe ich auch Ihnen diese Kraftquellen für ein harmonisches und glückliches Leben.

Mantra-Therapie verhilft zu:  
einem klaren Geist,  
einer positiven Aura  
einem heilen Herzen  
und einer starken Seele

Mein Coaching - Angebot umfasst auch

**Yoga**  
**Meditation**  
**Tiefenentspannung**  
**Seelencoaching**  
**Yoga-Therapie-Hund**  
**Doga - Yoga mit Hunden**  
**Personal Coaching**

Das Coaching erfolgt nach Ihren Wünschen  
in Ihrem Haus/Office und  
zu flexiblen Zeiten - auch Wochenende/ Feiertags

#### Ladies Special

bei Burn out - Überlastung, Stress, innerer Unruhe oder einfach um fitter und entspannter zu sein für:

innere Ruhe & Gelassenheit  
bei seelischen Wunden & Traurigkeit  
um sich mit seinem inneren Kind wieder zu verbinden  
bei Stress und wenn man nicht mehr Abschalten kann

#### Business-yoga...

in der Mittagspause,  
nach der Arbeit  
zu der von Ihnen gewünschten Zeit  
in der gewohnten Umgebung  
flexibel in Timing & Gestaltung  
ohne den Aufwand, irgendwo hin gehen zu müssen  
Vielleicht werden die anderen anfangs lächeln -  
doch am Schluss: **„You will have the BIG SMILE !!!“**

#### „Stell dich auf den Kopf - bevor dir andere darauf herumtrampeln....“

Verantwortung, Erwartungen, ständig Leistung bringen, „funktionieren müssen“ und sich keine Schwächen erlauben...  
Irgendwann dreht sich das „Hamsterrad“ immer schneller & man kann es alleine nicht mehr anhalten.  
Darum rechtzeitig die Bremse ziehen!

#### Nutzen:

Yoga --  
Meditation --  
Tiefenentspannung --

Mantra-therapie --  
Seelencoaching --  
Yoga-therapie-hund --

Doga- Yoga mit hunden --

Personal Coaching --

In Ihrem Haus/Office --  
flexible Zeiten - auch  
Wochenende/ Feiertags --

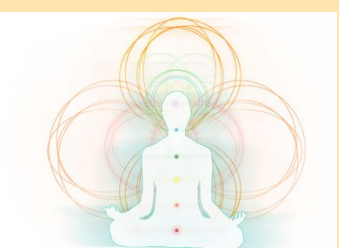
**sich in seiner Haut wohlfühlen**  
**einen klaren Geist bekommen**  
**zu Ruhe kommen- Batterie aufladen**  
**Kraft von Innen**  
**sich selbst lieben lernen**  
**das Herz öffnen - Mauern fallen lassen - lachen**  
**wieder weich werden, fühlen, lachen, Beziehung zum Tier verbessern**  
**ohne Gruppenzwang, ohne Leistung bringen zu müssen kein Zeitverlust**

**ganz nach persönlichen Bedürfnissen & Zeitplan**

#### Anandini Kisser

Personal Coaching

Phone: (+43) 0699 108 00 180  
Email: [anandini@people-pets.at](mailto:anandini@people-pets.at)  
[www.yoga-coaching.at](http://www.yoga-coaching.at)



योग

