

## FAQ für “Coaching & Yoga- Veränderungen entspannt umsetzen”

Du interessierst dich für die „**Coaching & Yoga“ Session**, bist dir aber noch nicht so ganz sicher und hast ein paar **Fragen**? Dann können dir folgende **Antworten** hoffentlich weiterhelfen:

## Welche Art von Coaching ist das eigentlich?

Bei einem Coaching geht es darum, persönliche oder berufliche, große oder kleine Themen mit Hilfe eines Coaches anzugehen: Dabei nimmt man sich Zeit, intensiv zu **reflektieren** und **Perspektiven zu wechseln**, konzentriert sich auf **Lösungen** und versucht wieder etwas mehr **Struktur und Systematik** sichtbar zu machen. Wichtig ist es dabei, dann auch wirklich in die **Umsetzung** zu kommen. Nur so kann man schließlich auch versuchen, einen ersten Veränderungsprozess in Gang zu setzen.

Kann ich das machen, wenn ich noch nie zuvor ein  
Coaching gemacht haben?

Klar, die Tatsache, dass du dich angemeldet hast, zeigt, dass du offen bist, den ersten Veränderungsschritt zu gehen. Dieses Mal eben nicht allein, sondern mit Gleichgesinnten und externen Begleiterinnen.

Man braucht **keine „Vorkenntnisse“**.

## Was passiert jetzt genau in dieser Session?

- Wir werden uns kennenlernen und ein erstes **Warm-up** machen.
- Ich werde euch einen **Input** geben, dann werden wir Coaching-Tools ausprobieren.
- Und all diese Steps werden mit Elementen aus dem **Yoga** begleitet und unterstützt. Denn wir sind davon überzeugt: Ein Veränderungsprozess braucht **nicht nur einen klaren Kopf**, sondern auch **viel körperliche Power und Gelassenheit**.
- Deine Erkenntnisse kannst du während der Session in einem **Reader** aufschreiben. So hast du sie auch nach der Session immer wieder griffbereit.
- Für **Getränke und Snacks** ist ebenfalls gesorgt.
- Zudem wartet auch eine **Coaching-to-go**-Überraschung auf dich.

## Warum ist die Session in Modulen aufgebaut und warum ist das letzte Modul erst so spät?

- Ein Coaching-Prozess ist immer in mehreren Etappen über eine gewisse Zeitspanne aufgebaut. Ich orientiere mich dabei bei meinem Arbeiten an dem sogenannten **B-TRAC-Modell**:
- Die Intensive **Beziehung** zwischen Coach und Coachee ist dabei ausschlaggebend für den Prozess an sich.
- - Dann geht es los mit dem Ziel (**target**), das die Richtung vorgibt. Erst wenn ich weiß, was ich genau will, weiß ich auch, wohin ich mich aufmachen muss.
- Meine Ressourcen (**ressources**) sind auf diesem Weg mein Werkzeug.
- Aber jeder Veränderungsprozess macht erst dann Sinn, wenn man wirklich in Aktion (**action**) kommt. Einfach mal machen ist hier dann Devise.
- Und dann ist es wichtig, nach einem längeren Zeitraum, diesen Prozess zu rekapitulieren, zu reflektieren und sich selbst Feedback zu geben (**control**).

Muss ich vor allen anderen in der Gruppe immer auch etwas sagen? Vielleicht auch zu Persönliches?

Nein, natürlich nicht. Die Gruppe ist ein **safe space**. Du kannst dich aktiv durch Beiträge beteiligen, musst es aber nicht. Du sollst dich wohlfühlen. Und das entscheidet jeder/e selbst, wie er/sie das möchte.

## Welchen Mehrwert nehme ich aus der Session mit?

- Du hast dir im neuen Jahr **Zeit für dich** selbst genommen. Wow. Das ist schon mal etwas Besonderes.
- Du gibst dir selbst **Raum**, über etwas, was vielleicht noch sehr diffus in deinem Kopf schwebt, oder etwas, das schon sehr konkret ist, intensiver nachzudenken, in Aktion zu kommen.
- **Tools** helfen dir bei der Umsetzung.
- **Gleichgesinnte** unterstützen dich in deinem Tun.
- Ein **Coach** kann dir weiterhelfen.
- Die **Yogaelemente** lassen dich deinen Körper spüren, lösen körperliche und mentale Blockaden, entspannen dich und bringen Klarheit.

## Warum gibt es unterschiedliche Preiskategorien?

-Es gibt **Fair Price Tickets**, die sicherstellen, dass unsere Dienstleistung fair bezahlt wird. Solltest du es dir leisten können, freuen wir uns, wenn du dieses Ticket kaufst. (75€ pro Modul, 250€ Gesamtpaket).

Coaching und Yoga kostet Geld, soll aber niemanden ausschließen. Deshalb ist das **Social-Price-Ticket** für Personen gedacht, die über geringe finanzielle Spielräume verfügen (65€ pro Modul, 200€ Gesamtpaket)



**Alles geklärt** und **überzeugt?**

Dann melde dich gerne per Mail an.

Noch **weitere Fragen?**

Dann melde dich ebenfalls gerne ganz  
persönlich bei uns.

**YOGA-EGS@GMX.DE**

Wir freuen uns auf dich in unseren Sessions am

**10.01., 24.01, 07.02 und 04.04.2025**

**Deine Katja und Mirjam**