



# *Ayurveda Lifestyle Coaching*



Dein Start zu einem besseren Lifestyle!

# *Wie geht es dir?*

Fühlst du dich gestresst, müde, energielos  
und ausgelaugt?



# *Wie steht es um deinen Lebensstil?*



## **Ernährung**

Ernährst du dich gesund  
und wie es dir gut tut?



## **Erholung**

Achtest du auf  
genügend Entspannung?



## **Lifestyle**

Wie gestaltest du deinen  
Tag, dein Leben?

*Du möchtest etwas verändern an deiner  
Situation und suchst Unterstützung?*

Dann schaue dir mein Angebot an!



# *Das erwartet dich:*



## **Analyse**

Erhebung deiner aktuellen Situation.



## **Ziel**

Definition deines persönlichen Ziels.



## **Tipps**

Auf dich zugeschnittene praktische Tipps.



*Wir eruieren im Gespräch, was an deinem  
Lebensstil dir Energie entzieht, dich müde und  
träge macht und schauen gemeinsam an,  
welcher Bereich Stress und Anspannung  
verursacht.*

Buche dir dein Ayurveda Lifestyle Coaching!





## *Das Basis-Paket mit 3 Sitzungen beinhaltet folgendes:*

- Erhebung deiner aktuellen Situation
  - Definition deines Ziels
  - Praktische Tipps zur Umsetzung
  - Standortbestimmung
  - Abschlussgespräch



Ganz nach deinem Wunsch und deinen zeitlichen Möglichkeiten finden die Gespräche entweder vor Ort im Studio oder online über Zoom statt.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, einzeln weitere Sitzungen hinzubuchen.

*Preise:*

*Basis-Paket mit 3 Sitzungen*  
*Fr. 320.-*

*Jede zusätzliche Sitzung*  
*Fr. 120.-*







# *Melde dich*



**Bernadette Sigrist**

Wasserturmplatz 5, 4410 Liestal

**Email Adresse**

[info@yogalotus-liestal.ch](mailto:info@yogalotus-liestal.ch)

**Telefon Nummer**

+41 79 366 20 26