

WILLKOMMEN IN EINEM RAUM ZUM ANKOMMEN

In meiner Arbeit verbinde ich Atemarbeit und Coaching, um einen Raum zu schaffen, in dem du wieder mehr bei dir selbst ankommen kannst.

Der Atem ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um Stress zu reduzieren, Emotionen zu regulieren und mehr Klarheit im eigenen Leben zu entwickeln.

Ich begleite dich dabei, wieder mehr Verbindung zu deinem Körper und deinem Nervensystem zu finden und einen klaren Zugang zu dir selbst zu entwickeln.



ICH FREUE MICH
DICH ZU
BEGLEITEN

KONTAKT

Fatma Yalcinkaya

079 681 43 64

HEVORA

Breathwork & Coaching

Zurück zu deinem Atem.

Zurück zu dir.

WAS IST BREATHWORK?

Breathwork ist eine bewusste Atemarbeit, die Körper und Nervensystem unterstützt, wieder in Balance zu kommen.

Durch verbundenen Atem und gezielte Atemtechniken können:

- Stress und körperliche Spannungen reduziert werden
- Emotionen bewusster wahrgenommen werden
- festgehaltene Spannungen im Körper gelöst werden
- mehr Klarheit und innere Ruhe entstehen

Der Atem verbindet körperliche und emotionale Prozesse und kann helfen, eigene Empfindungen und innere Reaktionen bewusster wahrzunehmen.

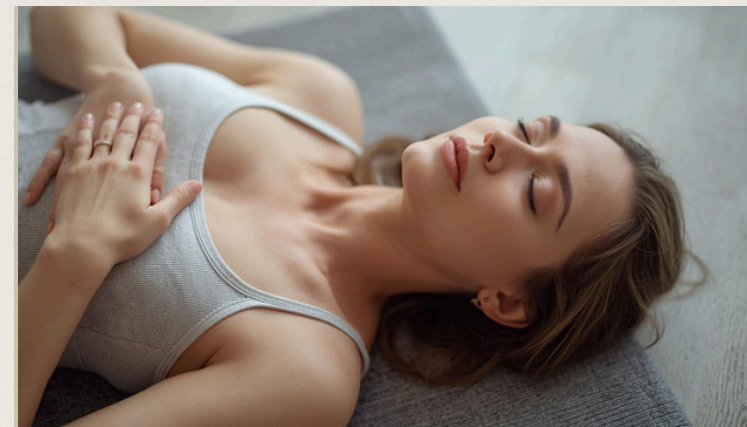
COACHING

Coaching bietet einen geschützten Raum, um persönliche Themen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Mögliche Themen:

- Stress und Überforderung
- persönliche Entwicklung
- Entscheidungsfindung
- Lebensveränderungen
- emotionale Klarheit

Breathwork und Coaching können einzeln oder kombiniert stattfinden und unterstützen dich dabei, wieder mehr Orientierung und Verbindung zu dir selbst zu finden.



SO LÄUFT EINE SESSION AB

1. Ankommen und Gespräch

Wir klären dein Anliegen und setzen eine Intention für die Session.

2. Geführte Atemsession

Ich begleite dich durch eine angeleitete Atemarbeit mit verbundenem Atem und gezielten Atemtechniken.

3. Integration

Wir reflektieren deine Erfahrung und integrieren die Erkenntnisse.

Angebote:

- 1:1 Coaching
- Coaching Session
- Kombination Breathwork & Coaching
- Sessiondauer: ca 60 - 90 Minuten
- Preis: CHF 120.-

