

Barbara Flury

Persönlichkeitsentwicklung

Integratives Coaching IBP

Erst durch konsequente Vernetzung (Integration) körperlicher, emotionaler und kognitiver Erfahrung und unter Berücksichtigung der sozialen Systeme, wird nachhaltige Veränderung möglich. Deine Körperwahrnehmung ist dein Instrument um deine von dir formulierten Coaching-Anliegen zu beleuchten, Lösungen sichtbar zu machen, Blockaden zu lösen und vieles mehr. Durch gezielte Atem- und Körperübungen schaffst du wieder Verbindung zu deiner Wahrnehmung.

3-Tages Intensiv-Coaching

In diesen 3 Tagen hast du die Möglichkeit, dir und deinen Lebenserfahrungen auf den Grund zu gehen und mit gefundenen Schätzen gestärkt wieder deinem Alltag zu begegnen. Wir sind vorwiegend in der Natur draussen unterwegs; in Bewegung und Stille. 3 Tage, welche verändern, weil du es dir wert bist. Ort: Hotel Waldhuus, Davos Platz.

Panzerknacker-Yoga

Lassen, aushalten, getragen und gehalten sein. Atmen. Super sanftes Yin- & Restorative Yoga, unterstützt von Kissen, Bolster, Decken und meiner Stimme. Du brauchst einfach mal gar nichts müssen und es tut sich gleichwohl sehr viel unter dem Schutzpanzer.



Wo: Praxis, Bündastrasse 1, Davos Dorf

Preis: ab CHF 120.00/60 Minuten; Einzelsitzung

Buchung: barbara@flurysports.ch oder 079 663 65 50

Weitere Informationen: flurysports.ch