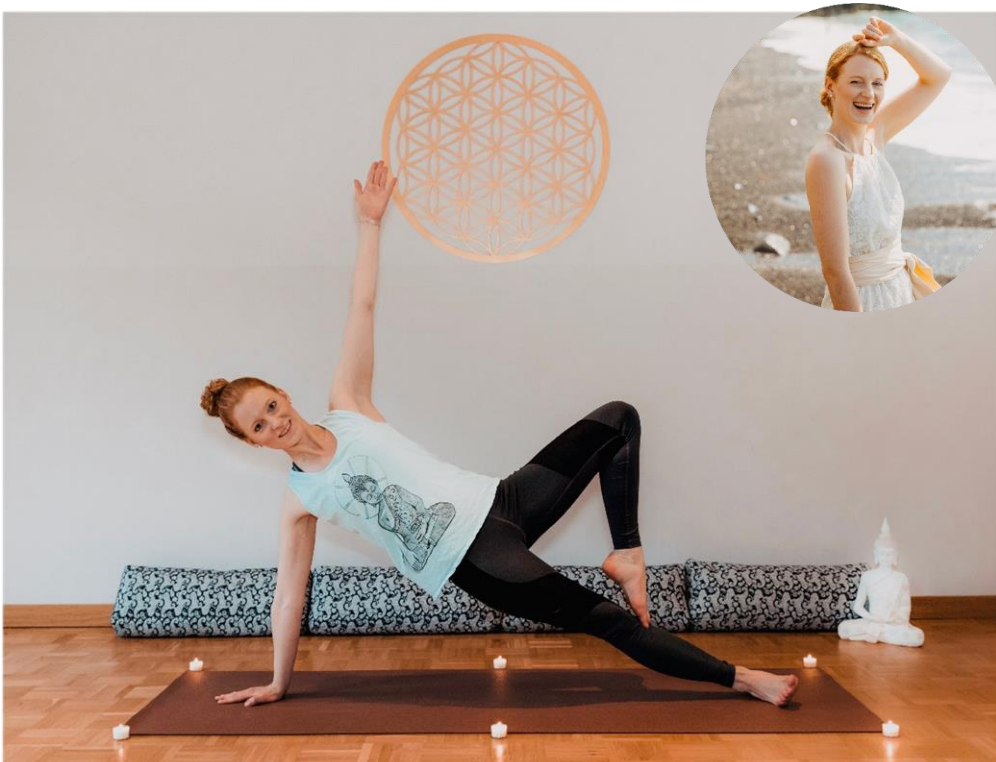


# COGA® – Coaching & Yoga

mit Susanne Kurth  
06.-08.09.19



Schon mal Coaching mit Yoga innerhalb eines ganzheitlichen Ansatzes verbunden?  
Unter der besonderen Marke von COGA® entwickle ich einzigartige Konzepte die  
Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga verbinden.  
Dieser Ansatz wird Dich zu Erfolgserlebnissen führen, welche Du so noch nicht  
kennengelernt hast!

Dein Retreat für Körper, Geist & Seele. Für viele von uns ist es schwierig herauszufinden, auf was wir uns fokussieren wollen. Zu viele Möglichkeiten, keine Möglichkeiten. In diesem Retreat geht es um „Deinen Weg“ und diesen (wieder) zu finden. Ich führe Dich durch die Welt Deiner Gedanken und Worte. Du lernst Deine limitierenden Glaubenssätze und Verhaltensmuster besser kennen um sie dann im wahrsten Sinne des Wortes verbrennen zu können. Du lernst Deine Einzigartigkeit auf eine ganz neue Art und Weise kennen um in Harmonie mit Dir und Deinen Mitmenschen zu leben.

All das und noch vieles mehr verbinden wir in jeder Einheit mit einer sanften und energetisierenden Yoga Praxis welche durch Elemente aus dem Vinyasa-, Hatha-, Yin- und Restorative Yoga geprägt und für alle Levels vom Einsteiger bis fortgeschrittenen Yogi geeignet ist. In diesem Rahmen kannst Du wieder zu Dir finden, ganz Du selbst sein und Dich so richtig fallen lassen. Da ich für Dich den größten Mehrwert aus diesen Tagen generieren möchte, packe ich noch ein persönliches 1:1 Impulscoaching ohne Aufpreis nur für Dich oben drauf!

# COGA® - Coaching & Yoga

mit Susanne Kurth

06.-08.09.19

## Susanne Kurth

hat ihre 500h Yoga Ausbildung in der Yoga Akademie München absolviert und sich durch Fort- und Weiterbildungen nochmals ganz besonders den Themen Yin - und Restorative Yoga gewidmet.

Zudem verfügt sie über eine Coaching-Ausbildung für Persönlichkeitsentwicklung von Tony Robbins welcher zu den einflussreichsten Life Coaches unserer Zeit gehört und arbeitet seither im Coaching als auch im Yoga mit seiner „Strategic Intervention Methode“, NLP ( Neuro-Linguistische Programmierung) und dem Gesetz der Anziehung.

Da wir durch Yoga bereits viel an unserer eigenen Entwicklung arbeiten können, hat Susanne diese beiden Elemente „Coaching & Yoga“ zusammengefügt, um ein noch greifbareres Erlebnis für die Entspannung und die wünschenswerte Nachhaltigkeit im Alltag für Ihre Teilnehmer zu schaffen.

## Ablaufplan COGA® - Programm

Freitag:	<b>1 Yoga Einheit</b> Meditation, Coaching, sanfter Yoga Flow	16:00 - 18:30 Uhr
Samstag:	<b>1 Yoga-Einheiten morgens</b> Meditation, Morgen Yoga Flow, Coaching	07:30 - 09:30 Uhr
	<b>1 Yoga Einheit abends</b> Meditation, sanftes Yin- & Restorative Yoga, Coaching	16:30 - 18:30 Uhr
Sonntag:	<b>1 Yoga-Einheit morgens</b> Meditation, Morgen Yoga Flow	07:30 - 09:30 Uhr

## Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension für 2019

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag	Yoga-Pauschale (4 Einheiten)
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 418,-	€ 80,-	€ 132,-
Landhaus Zimmer	€ 472,-	€ 80,-	€ 132,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 558,-	€ 100,-	€ 132,-
Junior Suite	€ 574,-	€ 100,-	€ 132,-
Posthotel SigNature Suite	€ 598,-	€ 520,-	€ 132,-

## Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension, zzgl. Yoga-Pauschale

### Anmeldung

Ihr Platz für das Yoga-Retreat ist mit der Überweisung der jeweiligen Yoga-Pauschale gesichert.

Bitte überweisen Sie diese mit der Anmeldung im Hotel an: Susanne Kurth,

IBAN: DE70 3701 0050 0546 1365 04, BIC: PBNKDEFF

Es erfolgt keine Rückerstattung falls einzelne Einheiten nicht wahrgenommen werden.

Susanne Kurth übernimmt keine Haftung für auftretende Verletzungen und Schmerzen vor, während oder nach der Yoga-Stunde.

### Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria

T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at