



ES DARF SICH WAS  
VERÄNDERN.

DU MUSST NICHT PERFEKT  
SEIN, UM LOSZUGEHEN!

# Laufcoaching mit Herz, Verstand & Haltung

Du bist beruflich und privat stark eingebunden - und dabei irgendwo selbst auf der Strecke geblieben?  
Du möchtest dich bewegen, aber der Gedanke ans Laufen schreckt dich eher ab?  
Dann bist du bei mir genau richtig!

## Laufcoaching mit Sara



## Was erwartet dich?

- Ich begleite dich, bei den ersten Schritten zurück zu dir selbst - achtsam, ermutigend und ohne Leistungsdruck.
- Fokus auf Selbstführung, Durchhaltevermögen & Körperwahrnehmung.
- **Du brauchst keine Kondition, nur den Wunsch dich selbst wieder wichtig zu nehmen.**

## Einzelcoaching

Für Frauen, die spüren: Ich will wieder etwas für mich tun - aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.  
**Videocall (Zoom) oder vor Ort**

## Gruppencoaching

Für Firmen und Einrichtungen, die erkannt haben: Bewegung stärkt nicht nur den Körper - sondern auch das Miteinander. Fokus auf Stressabbau, Motivation und mentale Stärke.  
**Laufgruppen für Mitarbeiter\*innen ohne Vorkenntnisse.**

## Neu: Retreat

**3 Tage - nur für dich.**  
Sanfte Laufimpulse, Yoga Nidra, Impulse für intuitives, nährendes Essen, Zeit in der Natur, Reflexionsrunden.

**Lauf los - so, wie du bist.**  
Ich begleite dich. Schritt für Schritt.



**MELDE DICH BEI MIR UNTER:**  
[movement@sarabruhsecoaching.de](mailto:movement@sarabruhsecoaching.de)  
0176 45872868  
[www.sarabruhsecoaching.de](http://www.sarabruhsecoaching.de)  
sarabruhsecoaching

## PREISLISTE

# Mein Coaching Angebot für dich!

Ich bin Sara und habe als Mutter und Lehrerin viele Jahre Erfahrung mit Menschen gesammelt, und sie in ihrer Entwicklung unterstützt.

Heute unterstütze ich Frauen, dabei, sich wieder in ihrem Körper wohl zu fühlen und ihre individuellen Ziele zu erreichen. Erfahre in meinem Coaching Angebot, wie du wieder mit dir und deinen Bedürfnissen in Verbindung kommst.



**129,00\***  
BASIS KURS

### 3 Coaching Sitzungen

- Klärung deines Anliegens
- Zielorientierte Intervention
- Ergebnissicherung und Alltagstransfer

\*ein gratis Kennenlerncoaching ist im Preis inbegriffen; Coachings finden hybrid entweder vor Ort, draußen oder via Zoom Videocall statt.

*Vereinbare gleich ein kostenloses*

*Erstgespräch*



**279,00\***  
INTENSE KURS

### 5 Coaching Sitzungen

- Klärung deines Anliegens
- Zielorientierte Intervention
- Individuelle Intervention | | Walk & Talk oder WhatsApp Support
- Ergebnissicherung und Alltagstransfer
- Reflexion nach Erprobungszeitraum

\*ein gratis Kennenlerncoaching ist im Preis inbegriffen; Coachings finden hybrid entweder vor Ort, draußen oder via Zoom Videocall statt.

*Vereinbare gleich ein kostenloses*

*Erstgespräch*



[WWW.SARABRUHSECOACHING.DE](http://WWW.SARABRUHSECOACHING.DE)