

# YOGA

meets

# Coaching



&



*Guess Who?*



Modernes Coaching und die Yoga-Philosophie haben so viel gemeinsam. Beide Disziplinen sind sich einig darin, woran Menschen leiden oder welche Themen zu inneren Blockaden oder Disbalancen führen können, die sich auf geistiger oder körperlicher Ebene manifestieren. Insbesondere bei der Betrachtung und Anwendung von Lösungswegen ergänzen sich Coaching und Yoga ideal, nicht nur durch ihre tägliche Umsetzbarkeit, sondern auch durch ihre Wirksamkeit.

Der Methodenkoffer des Coaching mit dem Ziel der emotionalen Selbstregulierung durch Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis und Selbstwirksamkeit, kombiniert mit der Essenz des Yoga, Körper- und Geist durch den Atem zu harmonisieren und in einen entspannten Bewusstseinszustand zu gelangen, eröffnet neue Blickwinkel und Erfahrungen, die zu mehr Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit für eine geistige wie körperliche Gesundheit in unserer anspruchsvollen Arbeitswelt führen.

Somit können Yoga und Coaching ihren praktischen Beitrag zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung, wie auch in der Personalentwicklung insgesamt leisten. Im Rahmen eines aktiven betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen und begleiten sie die daran teilnehmenden Menschen individuell und ausgerichtet auf ihre aktuelle Lebens- wie Berufssituation.



## Persönlichkeitsentwicklung



### TEAM

Know-how und  
Expertise vom  
Experten-Tandem



### EFFIZIENZ

durch Theorie + Praxis +  
Feedbackrunden +  
Reflektion +  
Individualberatung



### STRUKTUR

Präsenz-Workshops:  
Impulsworkshop/  
Tagesworkshop/  
Wochenend-Seminar

**Selbsterfahrung und  
Neugierde sind die Basis für  
jede Entwicklung und  
Veränderung.**

RAINER DROSTE



**Gelassenheit mit Körper und  
Geist in harmonischem  
Einklang lässt sich erlernen.**

GABY WENNING



# Workshopthemen

Dies ist eine Auswahl an Themenangeboten für Gruppen, Einzelunternehmen oder Einzelpersonen.

-  **Interozeption**
-  **Fokus**
-  **Anhaften**
-  **Loslassen**
-  **Körpervertrauen**
-  **Wohlbefinden**
-  **Emotionale Selbstregulierung**
-  **Innerer Kritiker**
-  **Selbstfürsorge**

Diese Workshop-Module oder weitere Themen, die Mitarbeitende und Führungskräfte beschäftigen, können einzeln oder als Serie gebucht werden. Unternehmensbedarfe werden individuell berücksichtigt und weitere Workshopthemen gemeinsam entwickelt.

# Nutze die *Benefits*



## **Bedarfe analysieren**

Im Vorgespräch können wir gemeinsam Workshop-Priorisierungen erarbeiten.



## **Themen definieren**

Die Workshopthemen (- und Reihenfolgen) werden festgelegt.



## **Workshops umsetzen**

Die Umsetzung ist intern oder an externen Locations möglich.



## **weiter entwickeln**

Nach einer Feedbackschleife können weitere Themen geplant werden.



**GABY WENNING**

YOGA praktizierend seit 2013

YOGALEHRERIN

(Hatha Yoga und Vinyasa) seit 2017

YOGA-WORKSHOPS

PERSONAL TRAINING

Zertifikate / Ausbildungen

YOGA-LEHRERIN 200 AYA (2017, Way-Yoga)

Fortbildung AERIAL YOGA ( 2018, Claudia Wiese)

Fortbildung THAI YOGA (2019, Tobias Frank)

Fortbildung ASHTANGA YOGA (2021, Angela Zingler)

Retreats ASHTANGA YOGA (2021,2023, Christian Klix)





Durch Yoga entdeckte ich, dass sich Gelassenheit erlernen und in allen Lebenslagen anwenden lässt. Ich erfuhr, was es wirklich bedeutet, im Kontakt mit sich selbst und im „Hier und Jetzt“ zu sein. Der damit verbundene positive Lebens- wandel und die tiefe Bedeutung von Yoga (Einheit-Verbindung) haben mich gelehrt, in Harmonie mit mir selbst und anderen zu leben und mich dabei selbst weiter entwickeln zu können.



# *Meine* Reise - Was **Yoga** für mich *ist*

Yoga ist für mich eine niemals versiegende Kraftquelle, vor allem jedoch ein Weg, um immer wieder zur Ruhe zu kommen.

Durch Aus- und Fortbildungen durfte ich verschiedene Yoga-Stile kennenlernen. Auf meiner Yoga-Reise mache ich immer wieder neue Erfahrungen und tauche tiefer und tiefer ein. Ich liebe die Vielfalt. Ob Hatha-Yoga, Thai-Yoga, Vinyasa-Yoga, Ashtanga- Yoga oder Aerial Yoga – jeder Yogastil hat seine eigene Energie und bietet einen speziellen Weg mit heilsamer Wirkung. Es erfüllt mich von Herzen mit tiefer Freude, Menschen Yoga nahe zu bringen und sie auf ihrer eigenen persönlichen Yoga-Reise zu begleiten zu mehr Gelassenheit, Entspannung, seelischer und körperlicher Gesundheit.

*Woher sonst noch mein Gespür dafür kommt, was die Menschen in herausfordernden unternehmerischen Positionen und Zeiten benötigen?*

Nach über 35 Jahren Erfahrungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, Unternehmenskommunikation in der eigenen PR-Agentur, mittelständischen Unternehmen und über 10 Jahren als Leiterin Standortmarketing in einer Wirtschaftsförderungsgesellschaft weiß ich, wie schön es sein kann, Arbeit im Flow zu erleben und wie wichtig es ist, nach jeder Anspannung in die Entspannung zu finden.



Menschliches Verhalten, seine Ursachen und seine Auswirkungen interessieren mich schon seit meiner Kindheit. Die Frage nach dem "Warum", dem "Wie" des menschlichen Verhaltens und die mannigfaltigen Antworten auf diese Frage begleiten mich bis zum heutigen Tag bei jedem Menschen, der an seinen "Themen" mit mir arbeitet. Dabei berate und begleite ich zwar Unternehmen, doch arbeite immer mit und für den einzelnen Menschen.

Neugier, Wissensdurst, Studium, Ausbildungen und stetige Weiterbildung bilden die Grundlagen dessen, was ich anbiete. Die Arbeit mit und in den Unternehmen sind meine Motivation und Herausforderung. Doch die Menschen, die mit mir arbeiten, sind seit Beginn meiner Tätigkeit meine "wahren Lehrmeister".

Darüber hinaus waren diese Begegnungen prägend für mein Tun:

NLP: Richard Bandler

KOMMUNIKATION: Schulz von Thun

TRAINING: Lufthansa

COACHING: Brita Busch

*Guess Who?*



# Die *Verantwortung* liegt *bei uns selbst*

Wie wir sie umsetzen, nutzen und leben liegt an unseren Möglichkeiten und Alternativen.

Erfolgreiche Arbeit mit Menschen ist immer die Erarbeitung von Alternativen. Ganz gleich, ob nun Wahrnehmungs-, Denk- oder Handlungsalternativen. So kann jeder Mensch für sich selbst ein Mehr an Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit entwickeln und dann im täglichen Leben und Arbeiten an und für sich selbst erfahren und erleben.

Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Entwicklung und das Coaching von (angehenden) Führungskräften. Eine erfolgreiche Arbeit mit und für diese Menschen basiert auf dem Erfahren, Entwickeln und der aktiven Umsetzung von vier Kernkompetenzen:

***Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstregulierung und Selbstmanagement.***

Dabei geht es immer auch um die Symbiose von Persönlichkeitsentwicklung und Führungskompetenzen. Das eine ohne das andere macht es uns schwer, wenn nicht gar unmöglich, andere Menschen menschlich zu "Führen".

Ob dabei nun eine Beratung oder ein Coaching wirklich "erfolgreich" sind, definieren immer diejenigen, die auf der anderen Seite des Tisches sitzen, nicht der Beratende oder Coachende, denn wie gesagt: "Die Verantwortung liegt bei uns selbst."



## Kontakt

Gaby Wenning  
Finkenstr. 11  
48691 Vreden

[info@yoga-personal-coach.com](mailto:info@yoga-personal-coach.com)  
[www.yoga-personal-coach.com](http://www.yoga-personal-coach.com)

Tel: 0175/5515622

## Kontakt

Rainer Droste  
Ammeln 179a  
48683 Ahaus

[marginalerveraenderungen@gmail.com](mailto:marginalerveraenderungen@gmail.com)

Tel: 02561/9791785