

Ayurveda



beweg di gsund
by N. Zimmermann

beweg di gesund

Meine Gabe, dich als Individuum wahrzunehmen und dabei mit klaren Anleitungen in deinem Alltag zu unterstützen, zeichnet mich als Spezialistin für angewandte Kinästhetik aus. Gesundheit und Bewegung stehen für mich als feinfühliges Wesen und als Pflegefachfrau HF im Fokus meiner Tätigkeiten. Ich bin eine kommunikative Frau mit einer positiven Lebenseinstellung, die dafür brennt, Menschen jeden Alters in ihrer Entwicklung zu begleiten und professionell zu beraten. Mit meiner langjährigen Erfahrung und Leidenschaft für Kinaesthetics mobilisiere ich deine Ressourcen und setze gezielt neue Impulse.

Ayurveda ist für mich in der modernen Welt der dauernden Veränderung der Anker, der aufzeigt, welche vorbeugenden Angebote es gibt, um langfristig gesund zu bleiben. Um anderen Menschen das passende Werkzeug für ihre aktive Selbstfürsorge mitgeben zu können, habe ich die Ausbildung Ayurveda Leadership bei Jana Scharfenberg abgeschlossen und bilde mich aktuell als Ayurveda Lifestyle Coach weiter. Ich zeige dir, wie du deine Gewohnheiten verändern kannst, damit sie sich positiv auf deine Gesundheit auswirken.

Meine Philosophie

- Wir steigern mit Achtsamkeit und Bewegung deine Lebensqualität und Gesundheit.
- Gemeinsam erarbeiten wir neue Muster, damit du deine Aufgaben erfolgreich meisterst.
- Du lernst deine Belastungsgrenzen kennen, die wir zusammen weiterentwickeln.
- Ich fördere eine offene Lernkultur.

Die fünf Elemente

In der Ayurveda-Philosophie bilden Raum (Äther), Feuer, Erde, Luft und Wasser die Grundlage des Seins. Jedes dieser fünf Naturelemente besitzt Eigenschaften, die wir in der Summe benötigen, um leben zu können. Als Abbild der Natur finden wir sie als Mensch alle in uns wieder.

Raum



Luft



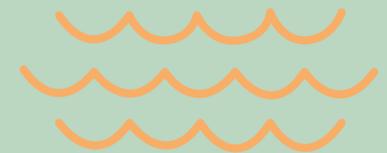
Feuer



Erde



Wasser



Ayurveda

Die traditionelle Medizin aus Indien wird als Wissenschaft des Lebens verstanden. Sie überliefert alte Weisheiten über die Natur des Menschen und seine Selbstheilungskräfte. Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilkunst und hilft, das Leben nach individuellen Bedürfnissen zu gestalten.



Meine Angebote und Preise

Für Unternehmen und Führungskräfte

Soll dein Team langfristig leistungsfähig arbeiten und gleichzeitig achtsam und gesund bleiben? Mit Hilfe von Ayurveda versorge ich die Mitarbeitenden regelmässig mit hilfreichen Inputs oder gehe auf die individuellen Bedürfnisse der Teammitglieder ein, um euren Prozess zu vertiefen.

Stösst du als Führungskraft immer wieder an deine Grenzen? Mit wertvollen Tipps unterstütze ich dich dabei, Klarheit und Struktur in deinen Alltag zu bringen.

Einzelcoaching

Gemeinsam eruieren wir, wie dir Ayurveda hilft, dein Leben nach deinen individuellen Bedürfnissen zu gestalten. Das Einzelcoaching biete ich online an.

Preise

Gerne unterbreite ich dir für meine Ayurveda-Angebote eine individuelle Offerte. Fahrspesen, Verpflegung sowie Vor- und Nachbereitungen der gewünschten Dienstleistung sind inbegriffen.

Nicol Zimmermann

Die Sonnenblume ist für mich der Inbegriff von Selbstfürsorge und Selbstvertrauen. Meine Lieblingsblume symbolisiert mir, achtsam zu sein, damit ich für meine anspruchsvollen Aufgaben genügend Ressourcen habe.

Obwohl mich meine Arbeit in der Langzeitpflege seit meinem 16. Lebensjahr sowohl physisch als auch mental fordert, ist sie gleichzeitig eine unglaubliche Energiequelle für mich. Der Umgang mit älteren Menschen bereichert mein Leben und zeigt mir auf, wie wichtig es ist, immer wieder seine eigenen Muster zu hinterfragen. Dabei habe ich entdeckt, dass der Schlüssel zum Erfolg in der Bewegung liegt und bildete mich zur Spezialistin für angewandte Kinästhetik weiter.

Um selbst aktiv Selbstfürsorge zu leben, beschäftige ich mich mit Ayurveda und schöpfe Kraft aus der Natur. Zusätzliche Energie verleihen mir meine Freunde und mein Pferd.





beweg di gsund

by N. Zimmermann

079 699 43 71

nicol@bewegdigsund.ch

Sandweg 6, 5712 Beinwil am See

bewegdigsund.ch

 [beweg_di_gsund.ch](https://www.instagram.com/beweg_di_gsund.ch)