


BLOOM

Mehr du. Mehr Leichtigkeit. Mehr Freude.

Das ganzheitliche Programm für dich.
Mit Coaching, Yoga und Meditation.



**Das Programm mit Tiefe.
von Frau zu Frau**

**Du säst den Samen deines
künftigen Ichs.**

BLOOM

Mehr du. Mehr Leichtigkeit. Mehr Freude.

Ein achtsames Programm für Frauen, die sich bewusst Zeit und Raum schenken möchten, um sich mit ihren Bedürfnissen, Themen und Träumen auseinanderzusetzen.

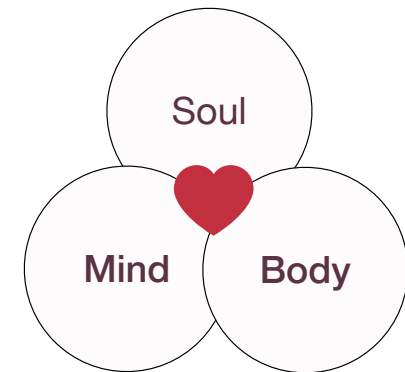
Mit Coaching, Yoga, Meditation und Community begleite ich dich während mehreren Monaten Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Klarheit, innerer Balance und persönlichem Wachstum.

Einzelne Coachings können bereits viel bewirken – dieses Programm geht tiefer. Durch die kontinuierliche Begleitung entsteht nachhaltige Veränderung und Raum, dein Leben bewusster und authentischer nach deinen eigenen Werten auszurichten.

Du stärkst die Verbindung zu dir selbst, findest neue Kraft und bringst mehr Freude und Leichtigkeit in dein Leben – mit positiver Wirkung auf dein gesamtes Umfeld.

Das Programm verbindet feste Elemente mit Raum für Individualität, damit du deinen Weg in deinem Tempo gehen kannst.

www.lailacoaching.com



Harmonie — mehr Freude und Leichtigkeit im Leben.

Bloom.

Mehr du. Mehr Leichtigkeit. Mehr Freude.

Das Programm wird in zirka sechs Monaten durchlaufen. 9 Coachings, 3 Yoga-Pakete, Online-Meditation und einen Tag in den Schweizer Bergen sind im Paketpreis inbegriffen. Die Kosten für Anreise sind nicht nicht enthalten. Weitere Einzelcoachings, private Yogastunden oder Workshops können dazugebucht werden. Inhalte Einzelcoachings werden individuell angepasst.

Meditation

Stille im Kopf. Klarheit
im Herzen.

Montag bis Freitag
während 4 Wochen
Online in der Gruppe

3 x Yoga Sessions

3 Programme für
Zuhause Morgenflow,
Eveningflow, Breathwork
Freitagabend

Community Calls

Du bist nicht allein.
90 Minuten, Online in
der Gruppe, diverse
Termine

Coaching Block 1

Ankommen & Innere Klarheit

Erste Schritte zu mehr
Selbstbewusstsein
und Klarheit
3 Einzelcoachings à je
60 Minuten während
zirka 6 Wochen,
individuelle Termine
live in Zürich, Glarus
oder online per Teams

Coaching Block 2

Bewusstsein & Innerer Kompass

Orientierung und
innere Ausrichtung
3 Einzelcoachings à je
60 Minuten während
zirka 6 Wochen,
individuelle Termine
live in Zürich, Glarus
oder online per Teams

Coaching Block 3

Visionen & Veränderung

Mit dem Blick nach
Vorne, nachhaltige
Veränderungen
vollziehen.
3 Einzelcoachings à je
60 Minuten während
zirka 6 Wochen,
individuelle Termine
live in Zürich, Glarus
oder online per Teams

One day Retreat Auszeit am Bergsee

Reflektieren, Bewusst
werden, Wachsen– mit
Yoga, Coaching, Natur
und Verbindung unter
Frauen.

Fokusthemen

25.09.2026 Selbstvertrauen stärken
29.01.2027 – Umgang mit Stress
28.05.2027 Die Glücksformel
@ Metten, Glarus

Änderungen Themen und Daten sind möglich.

Ich bin Laila Müller Boonya – Coach, Yogalehrerin, Meditationstrainerin, Mutter und Unternehmerin. Ich begleite Frauen, die sich bewusster mit sich selbst verbinden, ihren eigenen Weg klarer auslegen um mehr Harmonie, Freude und Balance in ihr Leben bringen möchten. Präsent, empathisch und mit grossem Vertrauen begleite ich dich auf deinem Weg.

Ich freue mich von dir zu hören.

Laila



Infos und Anmeldung
laila@lailacoaching.com

1 Programm. 1 Ziel. Mehr Harmonie.

Das Programm wird in zirka sechs Monaten durchlaufen. 9 Einzelcoachings, 3 Yoga-Pakete mit Booklet, 1 Monat live Meditation online und einen Tag in den Schweizer Bergen sowie Community Calls sind im Paketpreis inbegriffen. Melde dich heute an. Bezahle in Raten.
Sechs Monate, CHF 600- oder einmal CHF 3350.-

Weitere Einzelcoachings, Private Yogastunden oder Workshops können dazugebucht werden.



Meditation
Klarheit und Ruhe
20 Morgen Meditation

Coaching Block 1
Ankommen & Innere Klarheit
3 Einzelcoachings

3 x Yoga Sessions
Entspannung und Nahrung von Innen

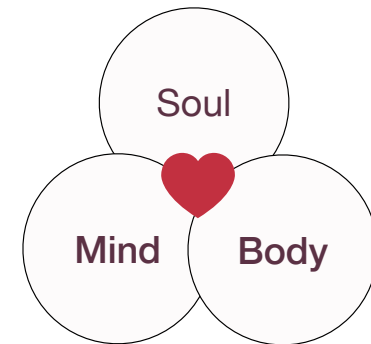
Coaching Block 2
Bewusstsein & innerer Kompass
3 Einzelcoachings

Community Calls
Support und Verständnis

Coaching Block 3
Visionen & Veränderung
3 Einzelcoachings

One day Retreat Auszeit am Bergsee
Gemeinsam erleben, reflektieren und wachsen – mit Yoga, Gruppencoaching, Natur und echter Verbindung

Die Kosten für Anreise sind nicht nicht enthalten.



Harmonie — mehr Freude und Leichtigkeit im Leben.