


# **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 heute 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.

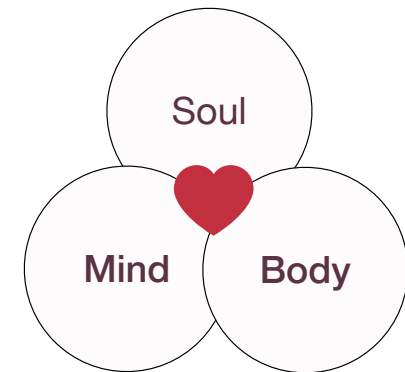
Mit Coaching, Yoga, Meditation und Community begleite ich dich während mehreren Monaten Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Klarheit, innerer Balance und persönlichem Wachstum.

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](http://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.  
Einstieg ist jederzeit möglich. CHF 3150.-

Coaching Block 1

## **Auslegeordnung**

Klarheit über Ist- und  
Soll-Situation

3 Einzelcoachings à 60  
Minuten individuelle  
Termine

## **Community Calls**

Du bist nicht allein.  
90 Minuten Inputs und  
Austausch,  
Donnerstagabend, alle  
zwei Wochen

## **One day Retreat Auszeit am Bergsee**

Reflektieren, Bewusst werden,  
Wachsen– mit Yoga, Coaching  
und in Verbindung mit anderen  
Frauen. Live im  
Glernerland

## **3 x Yoga Sessions**

Drei Programme für  
Zuhause lernen.  
Morgenflow, Eveningflow.  
Breathwork  
diverse Termine,  
donnerstags, Zürich

Coaching Block 2

## **Bewusstsein & Innerer Kompass**

Orientierung und innere  
Ausrichtung

3 Einzelcoachings à je 60  
Minuten während zirka 6  
Wochen, individuelle  
Termine

Coaching Block 3

## **Visionen & Veränderung**

Mit dem Blick nach Vorne,  
nachhaltige Veränderungen  
vollziehen.

2 Einzelcoachings à je 60  
Minuten während zirka 6  
Wochen, individuelle  
Termine

## **Meditation**

Stille im Kopf.  
Klarheit im Herzen.  
Montag bis Freitag  
während 4 Wochen  
Online in der  
Gruppe

**Deine Reise  
beginnt hier**

[laila@lailacoaching.com](mailto:laila@lailacoaching.com)

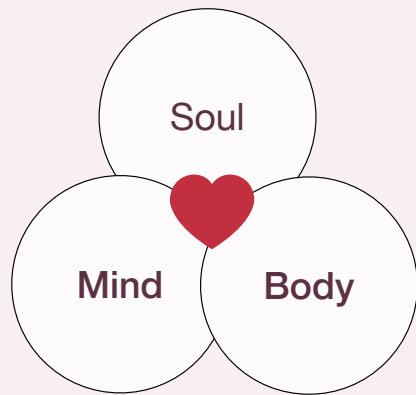
Ich bin Laila Müller Boonya – Coach, Yogalehrerin, Meditationstrainerin, Mutter und Unternehmerin. Ich begleite Frauen, die sich bewusster mit sich selbst verbinden, ihren eigenen Weg klarer auslegen um mehr Harmonie, Freude und Balance in ihr Leben bringen möchten. Präsent, empathisch und mit grossem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

Ich freue mich von dir zu hören.

Laila



Infos und Anmeldung  
[laila@lailacoaching.com](mailto:laila@lailacoaching.com)



**Fördere die  
Harmonie von  
Body, Mind und  
Soul für mehr  
Leichtigkeit und  
Freude im Leben.**

*laila* Coaching  
Coaching & Yoga von Frau zu Frau

Infos und Anmeldung  
[laila@lailacoaching.com](mailto:laila@lailacoaching.com)

## Termin Sommer 2026 bis Sommer 2027

|           |   |
|-----------|---|
| Juli      | Ferienzeit  |
| August    | Meditationschallenge<br>Start Montag 31. August bis Donnerstag 24. September 2026<br>Montag bis Freitag<br>6:00 bis 6:30 Uhr morgens Uhr Live in Glarus oder Online |
| September | 24.09.2026<br>Yoga-Prgramm Morning-Flow<br>2 Stunden in Zürich City<br>17:00 bis 19:00 Uhr  |
| Oktober   | 22.10.2026<br>Community Call<br>90 Minuten online<br>19:00 - 20:30 Uhr  |
| November  | 19.11.2026<br>Yoga-Prgramm Evening-Flow<br>2 Stunden in Zürich City<br>17:00 bis 19:00 Uhr  |
|           | 26.11.2026<br>Community Call<br>90 Minuten online<br>19:00 - 20:30 Uhr  |
| Dezember  | 17.12.2026<br>Community Call<br>90 Minuten online<br>19:00 - 20:30 Uhr  |
| Januar    | 14.01.2027<br>Yoga-Prgramm Breathwork<br>2 Stunden in Zürich City<br>17:00 bis 19:00 Uhr  |
|           | 21.01.2027<br>Community Call<br>90 Minuten online<br>19:00 - 20:30 Uhr  |
|           | 28.01.2027<br>One Day Retreat in Glarus<br>10:00 - 17:00<br>Details folgen  |
| Februar   | 11.02.2027<br>Community Call<br>90 Minuten online<br>19:00 - 20:30 Uhr  |
|           | 25.02.2026<br>Yoga-Prgramm Morning-Flow<br>2 Stunden in Zürich City<br>17:00 bis 19:00 Uhr  |



März  
Meditationschallenge  
Start Montag 01. März bis Donnerstag 25. März 2026  
Montag bis Freitag  
6:00 bis 6:30 Uhr morgens Uhr Live in Glarus oder Online

April  
01.04.2027  
Community Call  
90 Minuten online  
19:00 - 20:30 Uhr  
  
22.04.2027  
Yoga-Prgramm Evening-Flow  
2 Stunden in Zürich City  
17:00 bis 19:00 Uhr  
  
29.04.2027  
One Day Retreat in Glarus  
10:00 - 17:00  
Details folgen#

Mai  
20.05.2027  
Community Call  
90 Minuten online  
19:00 - 20:30 Uhr  
  
Meditationschallenge  
Start Montag 31. Mai bis Donnerstag 24. Juni 2026  
Montag bis Freitag  
6:00 bis 6:30 Uhr morgens Uhr Live in Glarus oder Online

Juni  
17.06.2026  
Yoga-Prgramm Breathwork  
2 Stunden in Zürich City  
17:00 bis 19:00 Uhr  
  
10.06.2027  
Community Call  
90 Minuten online  
19:00 - 20:30 Uhr

Änderungen vorbehalten.

