



Vataleicht - Coaching

Mein Ansatz ist es, deine Selbstwirksamkeit im Umgang mit deinem Leben und deiner Gesundheit zu stärken. Durch das ayurvedische Wissen um die drei Prinzipien Vata, Pitta und Kapha erkennst du dich selbst aus einer ganz neuen Perspektive. Symptome, Störungen und vielleicht auch Erkrankungen kannst du als Ungleichgewicht deiner individuellen Dosha-Balance verstehen. Mein Anliegen ist es, dir mit dem Wissen des Ayurveda die Fähigkeit zu vermitteln, Ungleichgewichte zu erkennen und auszubalancieren - und langfristig dein Leben immer mehr so zu gestalten, wie es deiner ganz individuellen Veranlagung entspricht - die Voraussetzung für ein glückliches, vitales und erfülltes Leben!



Vata

das luftig, leichte Bewegungsprinzip besteht aus den Elementen Äther und Luft



Pitta

das feurig, scharfe Transformationsprinzip besteht aus den Elementen Feuer und Wasser



Kapha

das erdige, schwere Stabilitätsprinzip besteht aus den Elementen Erde und Wasser



Das Vataleicht-Programm ist genau richtig für dich...

... wenn du wieder mehr in Kontakt mit dir selbst kommen, dich spüren und nach deinen individuellen Bedürfnissen leben möchtest.

... wenn dein Nerven häufig blank liegen, du leicht reizbar bist und dich erschöpft fühlst.

... wenn du dich nach mehr Energie, Freude und Leichtigkeit in deine Leben sehnst.

... wenn du dich irgendwie unwohl oder unzufrieden fühlst, es aber noch nicht genauer definieren kannst.

... wenn du dich innerlich unruhig oder nervös fühlst, Nachts immer mal wieder wach liegst - vor allem zwischen 2 und 4 Uhr.

... wenn du endlich etwas verändern möchtest, für mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit in deinem Alltag.

Wenn schon 2 Aussagen auf dich zutreffen, kann das Vataleicht-Programm ein erster Schritt auf deiner Reise zu einem erfüllten Leben sein, das deinem wahren Selbst entspricht!



Kontaktiere mich für ein unverbindliches Erstgespräch zum gemeinsamen Kennenlernen:

info@tanjawehnl.de



So kann ich Dich unterstützen:

Vataleicht Basis Programm

Erkenne deine ganz eigene Dosha-Konstellation, also welche ayurvedischen Prinzipien in dir am stärksten ausgeprägt sind - einmal in deiner Grundkonstellation (Prakriti-Analyse) und zum Vergleich in deiner aktuellen Konstellation (Vikriti-Analyse).

Du erhältst Erklärungen zu deiner individuellen Dosha-Konstitution sowie erste Empfehlungen, wie du deinen Alltag und deine Ernährung so gestalten kannst, dass sie deinen individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Wir definieren dein „Warum“ - also warum du den Ayurveda in dein Leben integrieren möchtest. Wo gibt es eventuell einen Wunsch nach Veränderung oder ein akutes „Problem“, dem du dich ganzheitlich mit dem Wissen des Ayurveda nähern möchtest. Darüber hinaus definieren wir gemeinsam die ersten kleinen Schritte, wie du Ayurveda in dein Leben integrieren bzw. dein WARUM erfüllen kannst.

Inhalte & Ablauf

- Prakriti - und Vikriti-Analyse mit konkreten ersten Empfehlungen für deine Dosha-Konstellation zu Lebensweise und Ernährung (Vorarbeit teilweise im Selbststudium, ausführliche Besprechung und Analyse 1:1 via Zoom)
- Herausarbeiten deines Ziels, deines Warums
- Konkretes Festlegen der ersten Schritte (Abschluss im 1:1 via Zoom)
- Dauer: ca. 14 Tage (2 Live-Zoom-Calls + Selbststudium)

Dein Invest:

- 144,00 Euro für die o.g. Leistungen
- 1,5 Stunden Zeit für die Konstitutionsanalyse + 1 Stunde Abschlusscoaching
- Zeit und Bereitschaft für Vor- und Nacharbeit bzw. Umsetzung der erarbeiteten Maßnahmen



So kann ich Dich unterstützen:

Vataleicht Deep-Dive Programm

Du möchtest noch etwas tiefer gehen? Noch etwas mehr Begleitung auf deinem Ayurveda-Weg?

Zusätzlich zum Basis-Programm begleite ich dich mit zwei weiteren Coachingstunden und einem Abschlussgespräch bei der Umsetzung und Integrierung neuer Gewohnheiten in den Alltag und stehe dir insgesamt 3 Monate lang für Fragen und Feedbacks (1x pro Woche) zur Verfügung (via Mail bzw. Signal-Messenger). Außerdem erhältst du eine individuell für dich erstellte Yoga-Nidra Meditation und Yin Yoga Praxis für deine Auszeit zwischendurch oder zum Auftanken im Alltag.

Inhalte & Ablauf (zusätzlich zum Basis-Paket)

- Zwei Coachingstunden via Zoom (z.B. um zu klären, wie Ayurveda dich in den einzelnen Bereichen deines Alltags unterstützen kann oder um zu klären, welche Ressourcen dich bei der Veränderung deines Lebensstils/deiner Ernährung unterstützen können).
- Einmal wöchentlich die Möglichkeit zur Rückmeldung/Fragestellung via Email oder über den Messenger Signal.
- Nach den 3 Monaten ein Abschlusscoaching mit Bestimmung des Status quo und Ausblick auf den weiteren Weg.
- Je eine individuell auf dich abgestimmte Yoga Nidra-Meditation und Yin Yoga-Praxis

Dein Invest:

- 377,00 Euro für die o.g. Leistungen
- 1 Stunden Zeit pro Live-Coaching (zzgl. ggf. Nacharbeit und Reflexion)
- Bereitschaft zur Veränderung und zum Ausprobieren neuer Wege



Weitere Informationen:

Alternativ kannst du auch das Basis-Paket buchen und im Anschluss noch die Deep-dive-Ergänzung für 255 € (Gesamtpreis dann 399 €).

Mein Coaching und meine Ayurveda-Beratung dienen in erster Linie der Prävention. Ich bin keine Therapeutin und darf auch keine therapeutischen Empfehlungen abgeben. Solltest du unter einer Krankheit leiden, so kann das Vataleicht-Programm vor allem in den Bereichen Lebensstil und Ernährung unterstützend wirken, sollte jedoch immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten erfolgen. Ein Vataleicht-Coaching ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Das sagen Klientinnen über mein Vataleicht-Coaching:

“

Vielen Dank für dein wunderbares Coaching, welches mich auf meinem Weg weitergebracht hat. Deine sympathische und feinfühligkeit Art, verbunden mit dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda und NLP, hat mich auf eine spannende Reise mitgenommen, die mich näher an mich selbst gebracht hat.

”



Über mich...



Ich bin Tanja Wehnl, 47 Jahre alt, zweifache Jungsmama und **vielfach interessierte Vata-Frau**. Neben meiner Tätigkeit als Touristikerin lebe ich meine Begeisterung für den Ayurveda - und hier im speziellen für die Balance des Vata-Doshas - als **Dozentin bei der VHS Esslingen** und als **Coach in meinem 1:1 Programm "Vataleicht-Coaching"** aus.

Bereits in meiner Touristiker-Laufbahn habe ich als Teamcoach gearbeitet und 2012 meinen **NLP-Practitioner** bei der Trabea Akademie in Hochdorf bei Esslingen absolviert.

Seit 2020 beschäftige ich mich intensiv mit dem jahrtausende alten Wissen des Ayurveda - teils autodidaktisch und teils in diversen Aus- und Fortbildungen, wie z.B.

- **Ayurveda Essentiels & Ayurveda Lifestyle Experte bei der Ayurveda Online University (2021 & 2023)**
- Ayurveda-Boot-Camp mit Dr. Nadine Webering, u.a. zu dem Thema Wechseljahre
- Besuch von Vorträgen und Workshops, z.B. beim Ayurveda Festival

Als wertvolle Tools für meine eigene Vata-Balance habe ich auf meinem Ayurveda-Weg **Yin Yoga** und **Yoga Nidra** entdeckt. Diese helfen mir, in meinem Alltag aufzutanken und zu entspannen. Um diese Yoga- und Meditationsstile auch an meine Klientinnen und Kursteilnehmerinnen weitergeben zu können, habe ich mich hier ebenfalls ausbilden lassen:

- Yin Yoga Teacher Training bei Martina Honecker (2022)
- Yoga Nidra Ausbildung bei Martina Honecker (2023)

Lernen, Neues zu entdecken und meine Erfahrungen zu teilen - das ist ein wesentliches Bedürfnis meiner Vata-Natur. Ich würde mich freuen, Dich auf Deiner individuellen Ayurveda-Reise zu begleiten!