

AYURVEDA COACHING

Vill du få verktyg till förändring?

Vill du må bättre fysiskt, psykiskt och själsligt?

Vill du använda dig mer av dina styrkor för att få mer kraft i ditt liv?

Förmågan till självläkning, helande och utveckling av våra styrkor, bygger på förståelsen att kropp, sinne och själ är en enhet. För att skapa balans, må bra och utvecklas behöver vi ta hänsyn till *hela* vår livssituation.

Den bästa på att veta vad som gör dig gott, respektive dåligt, är du själv. Symptom, fysiskt, psykiskt eller existentiellt visar att något är i obalans och det skall vi oftast inte bara ta bort utan att också försöka åtgärda orsaken till obalansen.

Med coaching inspirerad av Ayurveda kan du få förståelse kring din personliga konstitution och du får hjälp att se hur din vardagssituation ser ut. Genom en livsstilsanalys får du insikt om hur stress, dina kostvanor, självkänsla, självförtroende och hur du löser dina problem, påverkar din energi och ditt välmående. Du får verktyg och kunskap för att genomföra en handlingsplan som utformas efter varje coachingtillfälle. Utifrån ett beteendemedicinskt och styrkebaserat förhållningssätt med enkla, kraftfulla vardagsrutiner kan du få hjälp att förändra, för att öka livskraft i både ditt arbets- och privatliv.

Ayurveda, betyder "vetskap om livet", och är en filosofi med gamla anor som är högst aktuell idag. Den ayurvediska traditionen bygger på kunskapen om att kroppen har en intelligens och vet hur den ska läka och balanseras om den får möjlighet till det.

I coachingen, som utgår från Ayurveda med ett beteendemedicinskt och hälsopsykologiskt perspektiv, används den ayurvediska kunskapen som metod att arbeta med hela människan. Meditation, avspänning och livsstilsrådgivning ingår som en naturlig del i coachingarbetet.

Mottagning finns i Göteborg och Stockholm

För bokning och information tel.

070-694 94 02 eller

info@schinklermanagement.se

Schinkler Life & Business Management
Box 7223

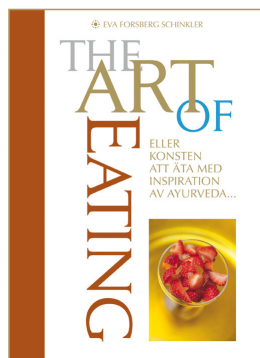
103 89 Stockholm

www.schinklermanagement.se



Eva Forsberg Schinkler

Ledarskapskonsult, coach, författare, leg sjuksköterska, fil kand Beteendemedicin & Hälsopsykologi, fil mag utb i Folkhälsovetenskap. Examen i Ayurvedic Healing, American Inst of Vedic Studies, USA och examen från Rishikes College of Ayurveda., Utbildad i Leadership Management Training från Krauthammer University, Schweiz. Eva har ett aktivt idrottsliv bakom sig med ett SM-guld i Damkappsegling och också ingått som besättningsmedlem ombord på ett amerikanskt segelfartyg med segling över Atlanten. Hennes erfarenheter använder hon på ett framgångsrikt sätt i sin verksamhet.



SCHINKLER 
LIFE & BUSINESS
MANAGEMENT