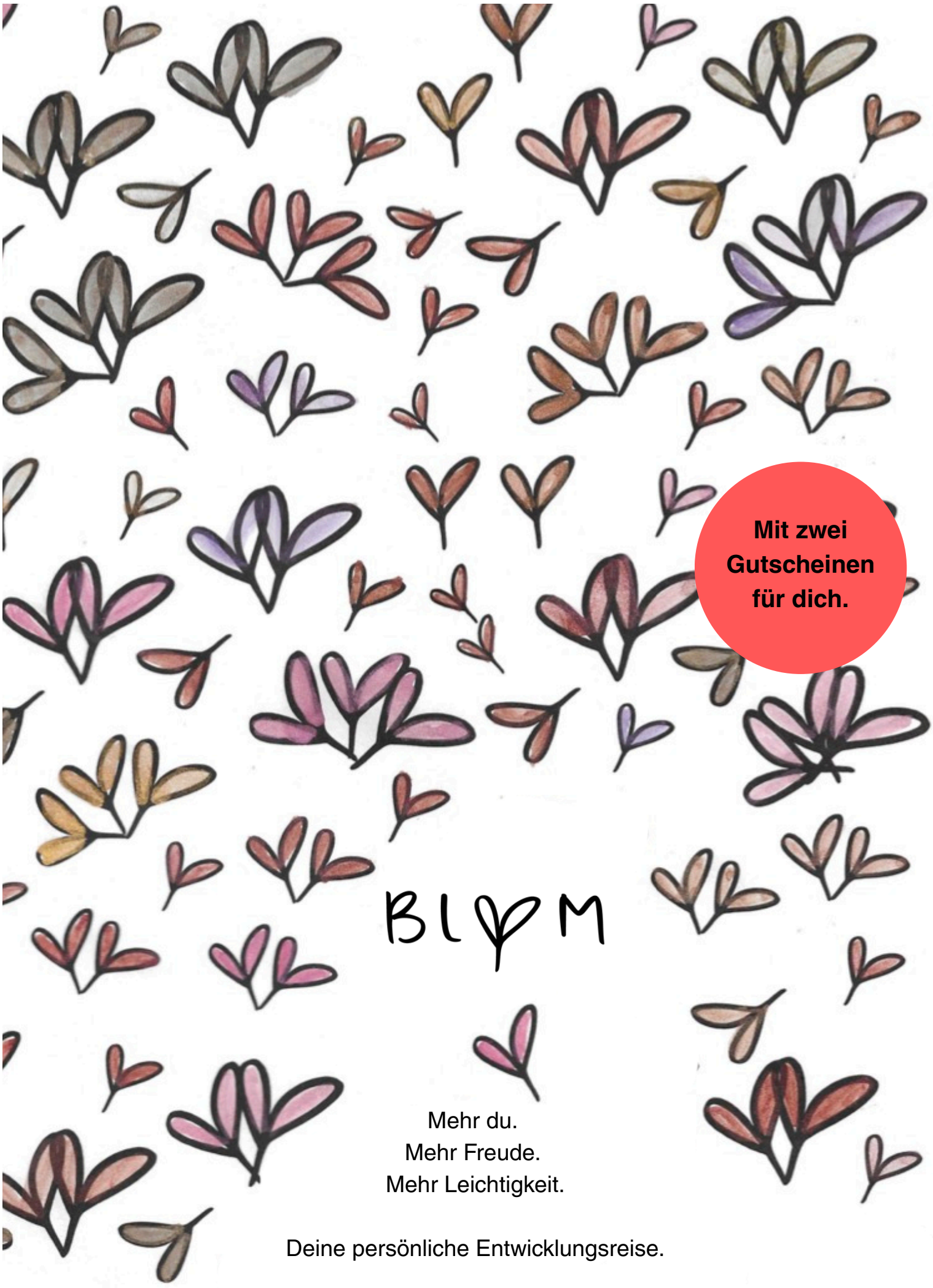


Mehr du.
Mehr Freude.
Mehr Leichtigkeit.

Deine persönliche Entwicklungsreise.

BLOOM AUF EINEN BLICK

Raum für dich und deinen eigenen Weg.

BLOOM ist eine persönliche Entwicklungsreise für Frauen, die mitten im Leben stehen und ihr Leben bewusst, selbstbestimmt und auf ihre eigene Weise gestalten möchten.

Persönliches Coaching, Yoga, Meditation, Workshops, Natur und Gemeinschaft begleiten dich dabei, deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zu klären und Schritt für Schritt das umzusetzen, was dir wichtig ist.

Du musst nicht jemand anders werden. Du darfst dir selbst wieder näherkommen.

Du gehst deinen eigenen Weg. Aber nicht allein.
Von Frau zu Frau. Auf Augenhöhe.

BLOOM
MEHR DU.

Schön, dass du hier bist.

Vielleicht kennst du das: Du hast viele Ideen, übernimmst Verantwortung, bist für andere da und möchtest vieles unter einen Hut bringen. Und manchmal bleibt für dich selbst zu wenig Raum.

Vielleicht stehst du vor einer Veränderung. Oder du spürst einfach, dass du deinen Alltag anders gestalten möchtest.

Stell dir vor, dein Leben fühlt sich mehr nach dir an. Du weisst, was dir wichtig ist. Du nimmst deine Bedürfnisse ernst, setzt Grenzen und triffst Entscheidungen mit Vertrauen. Du bist präsent bei dem, was du tust, und bei den Menschen, die dir wichtig sind. Zwischen Arbeit, Familie und deinen eigenen Vorhaben bleibt Raum für dich. Du gehst gelassener mit Herausforderungen um und setzt um, was du dir vorgenommen hast.

BLOOM begleitet dich dabei, diesem Leben Schritt für Schritt näherzukommen.
Mehr du. Mehr Freude. Mehr Leichtigkeit.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.
Herzlich, Laila

1 · · Willkommen | 2 · Für wen ist BLOOM? | 3 · Veränderung im Alltag | 4 · Deine BLOOM Experience | 5 · Deine BLOOM Reise | 6 · Warum BLOOM wirken kann | 7 · Laila persönlich | 8 · Deine Investition | 9 · Deine BLOOM Reise 2027 | 10 · Gutscheine | 11 · Kontakt

Du bist für vieles da. Und was ist mit dir?

Vielleicht erkennst du dich hier wieder.

Du bist Mutter.
Du liebst deine Familie und bist gerne für andere da. Gleichzeitig möchtest du deine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorhaben nicht aus den Augen verlieren.

Du bist selbstständig oder beruflich engagiert.
Du hast viele Ideen, trägst Verantwortung und möchtest mit deiner Energie bewusster umgehen. Du suchst Klarheit, Fokus und Raum für das, was dir wirklich wichtig ist.

Du stehst vor einer Veränderung.
Ein neuer Lebensabschnitt, eine Entscheidung oder ein Wunsch beschäftigt dich. Du möchtest herausfinden, was zu dir passt, und deinen nächsten Schritt mit Vertrauen gehen.

Oder du möchtest einfach etwas verändern.
Nicht, weil dein Leben falsch ist. Sondern weil du spürst, dass noch mehr von dem Platz haben darf, was dich ausmacht.

BLOOM ist für Frauen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten und einem gemeinsamen Wunsch: ihr Leben bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Manchmal beginnt Veränderung im Kleinen.

Sarah möchte ihr Arbeitspensum reduzieren.
Bisher hat sie den Gedanken immer wieder verworfen. Im Coaching findet sie heraus, was ihr wichtig ist, welche Möglichkeiten sie hat und wie sie ihre Entscheidung angehen möchte.

Anna möchte morgens gelassener sein.
Statt sofort in den Alltag zu starten, entwickelt sie eine kurze Morgenroutine. Zehn bewusste Minuten verändern nicht ihren ganzen Tag – aber sie helfen ihr, anders zu beginnen.

Nina ist selbstständig und sagt zu oft Ja.
Sie möchte niemanden enttäuschen und übernimmt immer mehr. Sie setzt sich mit ihren Bedürfnissen und Grenzen auseinander und übt, Entscheidungen bewusster zu treffen.

Mia trägt schon lange eine Idee mit sich herum.
Sie möchte etwas Neues ausprobieren, findet aber immer wieder Gründe, zu warten. Sie klärt, was sie zurückhält, und wagt einen ersten Schritt.
Was möchtest du in deinem Leben verändern?

Es muss nicht immer etwas Grosses sein. Du entscheidest, wo du beginnst und wie weit du gehen möchtest.

Was dich auf deinem Weg stärkt.

Eine persönliche Reise. Viele Wege, dich selbst besser kennenzulernen. BLOOM verbindet Mental Coaching, Yoga, Meditation, Workshops, Natur und Gemeinschaft. Jedes Element eröffnet dir einen anderen Zugang zu deinen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und Zielen.



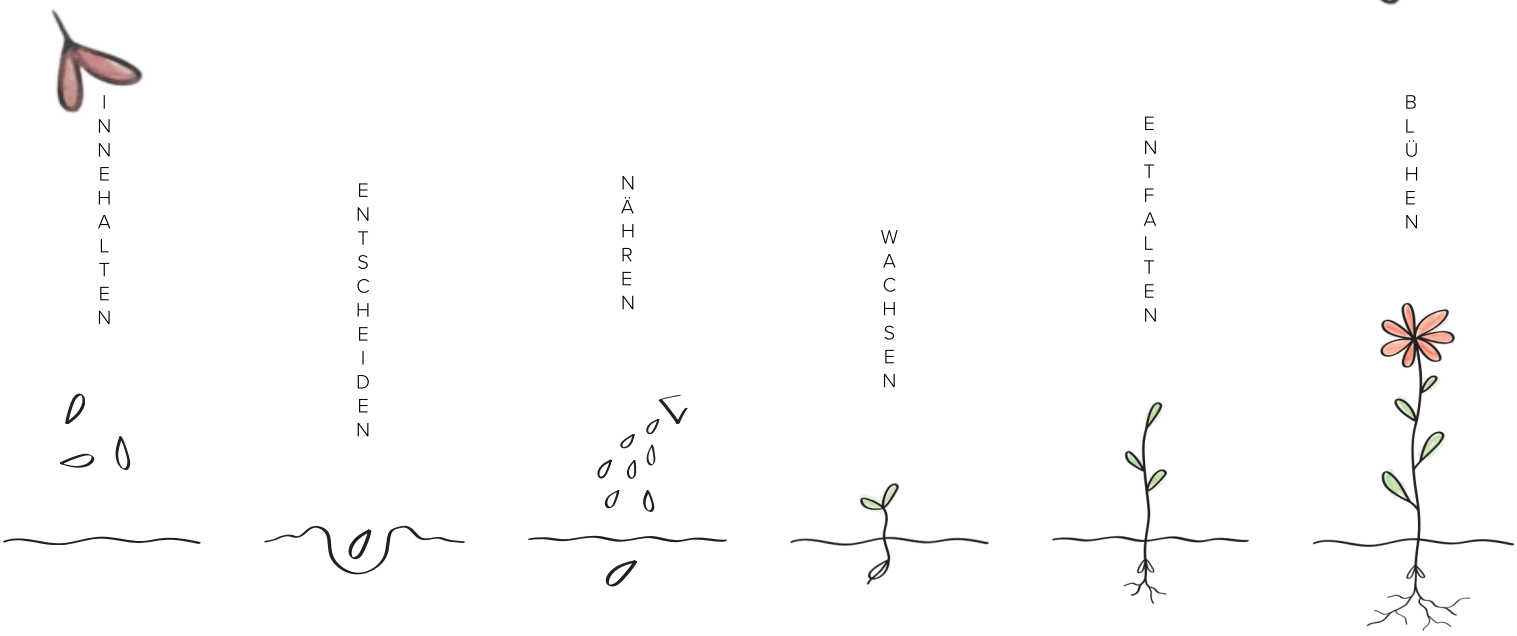
Mehr als die Summe seiner Teile.
Im Coaching reflektierst du, was dich beschäftigt. Yoga, Atemübungen und Meditation laden dich ein, deinen Körper bewusst wahrzunehmen. Workshops geben dir praktische Werkzeuge an die Hand. Natur und Gemeinschaft schaffen Raum für neue Erfahrungen.So kannst du Erkenntnisse nicht nur sammeln, sondern Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren. Du bestimmst deinen Weg. BLOOM schafft den Rahmen.

BONUS für Selbstständige.
Auf Wunsch schärfen wir deine Positionierung, klären deine Zielgruppe und arbeiten heraus, was dein Angebot besonders macht. Dieser Bonus exklusiv für meine BLOOM Community, ist nicht im BLOOM Paket enthalten. Für Details melde dich direkt bei mir.

BLOOM
MEHR DU.

Deine persönliche Reise

Jede persönliche Entwicklung beginnt anders. Und jede Frau geht ihren eigenen Weg. BLOOM lädt dich ein, innezuhalten, dich neu auszurichten und das wachsen zu lassen, was dir wichtig ist.



Zur Ruhe kommen. Wahrnehmen, was dich beschäftigt und was du brauchst.

Klarheit gewinnen. Herausfinden, was dir wichtig ist und welchen Weg du gehen möchtest.

Dich selbst stärken. Gut für dich sorgen und neue Kraft schöpfen.

Ausprobieren, Erfahrungen sammeln und neue Möglichkeiten entdecken.

Deine Erkenntnisse in den Alltag bringen und deinen Handlungsspielraum erweitern.

MeDein Leben bewusster und auf deine Weise gestalten.

Diese Schritte folgen keinem starren Ablauf. Du darfst vorwärtsgehen, innehalten, zurückschauen und neu beginnen.
Es ist dein Weg. In deinem Tempo.

6//WARUM BLOOM WIRKEN KANN

Veränderung beginnt nicht nur im Kopf.

Was wir denken, beeinflusst, wie wir uns fühlen und handeln. Gleichzeitig können neue Erfahrungen, bewusstes Handeln und Körperwahrnehmung unsere Gedanken und Gefühle verändern. BLOOM verbindet unterschiedliche Ansätze, um dich in deiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Neue Perspektiven entdecken

Wir nehmen die Welt durch unsere Erfahrungen und Überzeugungen wahr. Wenn du deine Sichtweise hinterfragst, können neue Möglichkeiten entstehen.

Denken, Fühlen und Handeln verbinden

Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig. Du kannst an unterschiedlichen Stellen ansetzen, um etwas zu verändern.

Zur Ruhe kommen und dich selbst wahrnehmen

Meditation, Yoga und bewusste Atmung können dir helfen, innezuhalten, deine Aufmerksamkeit zu lenken und mit Belastungen bewusster umzugehen.

Selbstwirksamkeit stärken

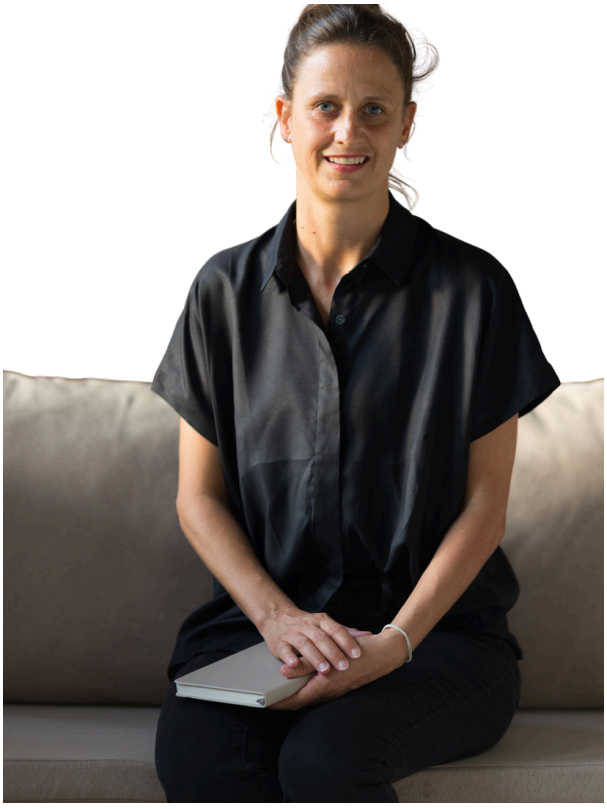
Wenn du eigene Entscheidungen triffst, Neues ausprobierst und Erfahrungen sammelst, kann dein Vertrauen in deine Fähigkeit wachsen, etwas zu bewirken.

Warum über mehrere Monate?

Ein Gespräch kann Klarheit schaffen. Veränderungen brauchen oft Zeit, Wiederholung und Erfahrungen im Alltag.

BLOOM gibt dir den Raum, Erkenntnisse auszuprobieren, darüber zu reflektieren und deinen eigenen Weg weiterzuentwickeln.

BLOOM
MEHR DU.



Laila Müller Boonya
Mental Coach, Yogalehrerin, Unternehmerin und Mutter. Eine Frau mit vielen Hüten, unterschiedlichen Lebensabschnitten und dem Mut, ihr Leben immer wieder neu zu gestalten, damit es weiterhin zu ihr passt.

Was hast du aus diesen Veränderungen gelernt?
Dass wir nicht alles beeinflussen können, aber vieles mitgestalten. Und dass Veränderung nicht immer einen grossen Schritt braucht. Manchmal beginnt sie mit einer Frage, einer Entscheidung oder damit, einen eigenen Wunsch ernst zu nehmen.

Wie ist BLOOM entstanden?
2020 habe ich meine Vision aufgeschrieben: Ich möchte Frauen dabei begleiten, ihr Leben selbstbewusst und authentisch zu gestalten. Seitdem habe ich mich intensiv mit Mental Coaching, Yoga, Meditation und persönlicher Entwicklung beschäftigt. Aus diesen Erfahrungen und meiner Vision ist BLOOM gewachsen.

Laila persönlich.

Fünf Fragen. Fünf Antworten.

Du hast mit deiner Familie in der Schweiz gelebt, bist nach Thailand ausgewandert und später zurückgekehrt. Was hat dich dazu bewegt?
Ich hatte vieles, was ich mir gewünscht hatte: eine Familie, einen guten Beruf und ein schönes Leben. Trotzdem spürte ich, dass ich noch etwas anderes erleben wollte. Auf einer Zugreise durchs herbstliche Engadin wurde dieser Wunsch plötzlich ganz klar. Weniger als ein Jahr später zogen wir nach Thailand und bauten uns dort eine neue Existenz auf. Jahre später entschieden wir uns, in die Schweiz zurückzukehren. Beide Veränderungen brachten Herausforderungen mit sich – und viele neue Möglichkeiten.

Was ist dir in der Begleitung besonders wichtig?
Dass du dich gesehen und gehört fühlst. Ich begegne dir offen, präsent und wertfrei. Ich höre zu, stelle Fragen und vertraue darauf, dass du deine eigenen Antworten findest. Du entscheidest, was zu dir passt und welche Schritte du gehen möchtest.

Was bringst du als Wegbegleiterin mit?
Ich bin zertifizierter Mental Coach und Yogalehrerin mit 300 Ausbildungsstunden. Dazu kommen bald 20 Jahre Erfahrung in Kommunikation, Marketing, Führung und Unternehmertum. Und natürlich meine Erfahrungen als Mutter und als Frau, die selbst schon verschiedene Lebenswege eingeschlagen hat. Von Frau zu Frau. Auf Augenhöhe.

Dein Raum für Entwicklung.

BLOOM Experience: Sechs Monate gemeinsame Erlebnisse. Bis zu neun Monate persönliche Begleitung.

Start:
März 2027 und September 2027

Investition:
CHF 4’850.– inkl. MwSt.

Inklusive:

- 8 persönliche Einzelcoachings à 60 Minuten
- 6 gemeinsame Live-Treffen mit Geschenk
- Wöchentliche Online-Meditation, ausser während der Ferien
- Selfcoaching-Impulse

Zusätzliche Einzelcoachings:
CHF 160.– pro Stunde, BLOOM Community Spezial Preis

Du kannst deine acht Einzelcoachings innerhalb von neun Monaten in deinem eigenen Tempo nutzen.

Deine Entwicklung. Dein Tempo. Dein Weg.

BLOOM
MEHR DU.

Termine für die März Gruppe

März bis August 2027

Sechs gemeinsame Treffen, die aufeinander aufbauen. Dazwischen bleibt Zeit, das Erlebte in deinen Alltag mitzunehmen, Neues auszuprobieren und deinen eigenen Weg weiterzugehen.

FREITAG, 5. MÄRZ
BLOOM START
Glarus · 16.30–19.00 Uhr, inklusive Apéro
Ankommen, kennenlernen und mit einer persönlichen Collage deine Vision gestalten.

FREITAG, 19. MÄRZ
YOGA & BREATHWORK 1
Zürich · 16.30–19.00 Uhr, inklusive Apéro
Entwickle deine persönliche Morgenroutine mit Bewegung und bewusstem Atem.

FREITAG, 23. APRIL
WORKSHOP STRESSREGULATION
Zürich · 16.30–19.00 Uhr, inklusive Apéro
Verstehe Stress und dein Nervensystem besser. Entdecke praktische Übungen, die dir helfen können, bewusster mit Belastungen umzugehen.

FREITAG, 21. MAI
YOGA & BREATHWORK 2
Zürich · 16.30–19.00 Uhr. inklusive Apéro
Entdecke sanfte Yoga-Posen, Atemübungen und Rituale für einen wohltuenden Tagesausklang.

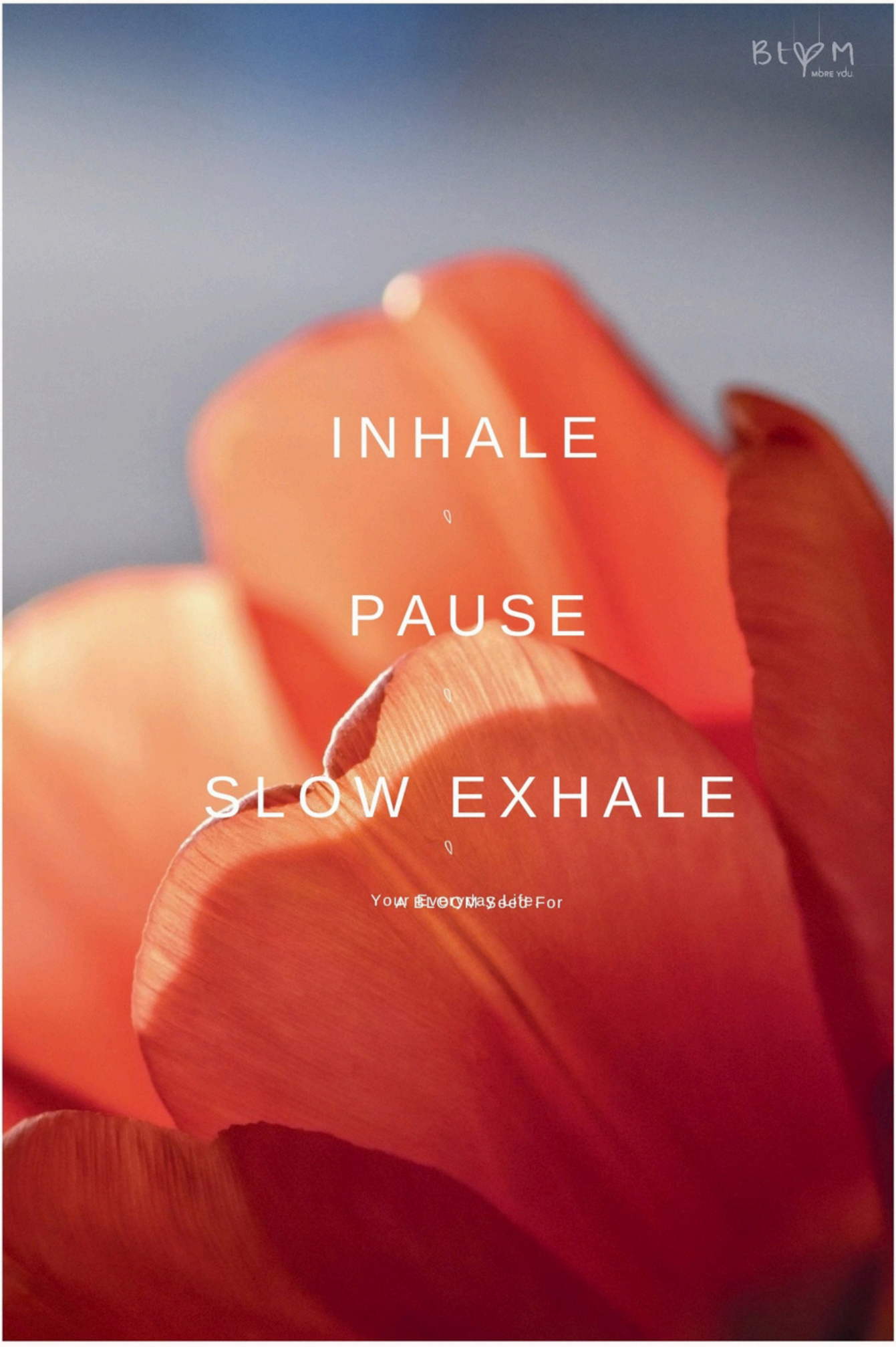
FREITAG, 18. JUNI
NATURE EXPERIENCE
Mettmen, Glarnerland ·14.00–17.00 Uhr, inklusive z'Vieri
Raus aus dem Alltag und rein in die Natur. Zeit für
Bewegung, Begegnung,
Reflexion und neue Perspektiven.

FREITAG, 27. AUGUST
WORKSHOP ZIELE SETZEN UND ERREICHEN
Zürich · 16.30–19.00 Uhr, inklusive Apéro
Lerne praktische Methoden kennen, mit denen du auch nach BLOOM selbstständig
formulieren, verfolgen und umsetzen kannst.
Wir lassen die gemeinsame Reise bei einem gemütlichen Apéro ausklingen.

Und zwischen unseren Treffen?
Du nutzt deine acht Einzelcoachings in deinem eigenen Tempo, meditierst donnerstags online und erhältst Impulse für deinen Alltag. Bei jedem Live-Treffen erwartet dich ausserdem ein persönliches BLOOM Gift.

Programmänderungen vorbehalten.

BLOOM
MEHR DU.



More BLOOM Seeds:
bloombylaila.com

Für dich

Gutschein für ein **Einzelcoaching**
Für mehr Klarheit & Präsenz im Alltag.

CHF 20.– Rabatt

Einlösbar für dein erstes Einzelcoaching mit Laila.
Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.
Ein Gutschein pro Person einlösbar.
Gültig für Coachingtermine bis zum 10.12.2026.
Kontakt: lailacoaching.com

Gutschein für deine
BLOOM Experience
Für mehr Freude & Leichtigkeit im Leben.

CHF 100.– Rabatt

Einlösbar für deine BLOOM Experience mit Laila.
Start im März 2027.
Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.
Ein Gutschein pro Person einlösbar.
Gültig bei Anmeldung bis zum 10.12.2026.
Kontakt: bloombylaila.com

BLOOM
MEHR DU.

Du hast nicht alles in der Hand.
Aber deinen nächsten Schritt schon.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, BLOOM und mich kennenzulernen:

- **BLOOM Seeds**: Erhalte kostenlose Impulse per Post.

- **Kennenlerntreffen**: Lerne mich und BLOOM persönlich kennen und gestalte eine Collage deiner Vision. Kostenlos und unverbindlich.

  Freitag, 22. Januar 2027 – Glarus, 17.30–19.00 Uhr
  Freitag, 29. Januar 2027 – Zürich, 17.30–19.00 Uhr

- **Kennenlern-Call:** Wir sprechen 15 Minuten kostenlos und unverbindlich miteinander.

- **Einzelcoaching**: Erlebe in einem persönlichen Coaching, wie ich arbeite.

Du entscheidest, welcher Schritt für dich passt.
Anmeldung und Terminvereinbarung:
laila@lailacoaching.com

Ich freue mich, von dir zu hören und dich kennenzulernen.
Herzlich
Laila



Mehr du. Mehr Freude. Mehr Leichtigkeit.
Dein Raum für persönliche Entwicklung.

Laila Müller Boonya
Mental Coaching · Yoga · Persönliche Entwicklung
Glarus · Zürich · Online

bloombylaila.com