



**Mit zwei  
Gutscheinen  
für dich.**

**BLUM**  
MEHR DU.



## BLOOM

**Mehr du. Mehr Freude. Mehr Leichtigkeit.**

Ein ganzheitlicher Entwicklungsraum für Frauen, die ihr Leben bewusst, selbstbestimmt und auf ihre eigene Weise gestalten möchten.

Persönliches Coaching, Workshops, Meditation, Yoga und Naturerlebnisse – begleitet von Laila Müller Boonya.  
Du gehst deinen eigenen Weg. Aber nicht allein.

Zürich · Glarus · Online  
[bloombylaila.com](http://bloombylaila.com)

BLOOM  
MEHR DU.

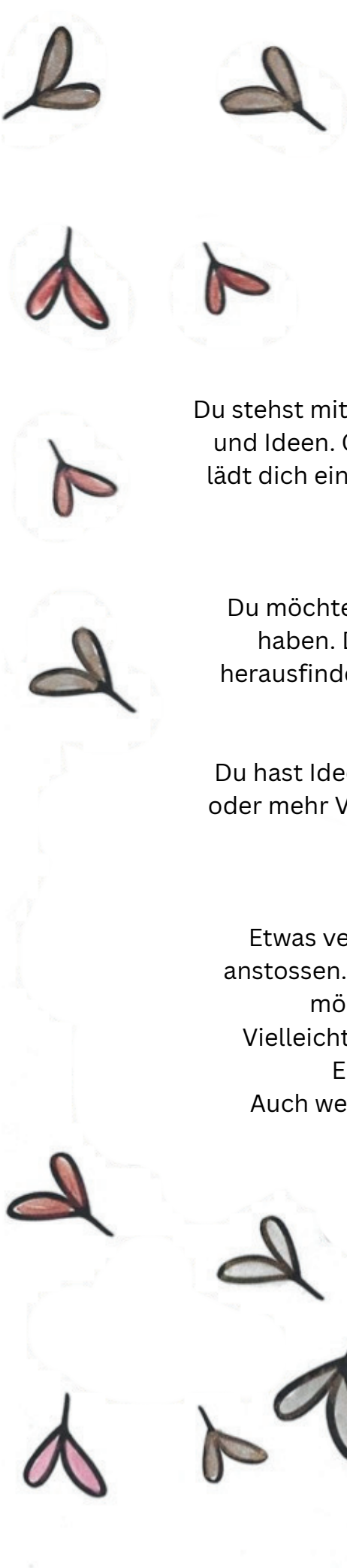
**Schön, dass du hier bist.**

Vielleicht gibt es etwas, das du verändern möchtest. Vielleicht spürst du einen Wunsch, für den im Alltag bisher wenig Raum bleibt. Oder du möchtest innehalten und herausfinden, was dir jetzt wirklich wichtig ist. BLOOM gibt dir Raum und Begleitung dafür. Du schaust auf dein Leben, klärst deine persönlichen Themen und entwickelst nächste Schritte, die zu dir passen.

In dieser Broschüre erfährst du, wie BLOOM dich begleitet, was auf deiner Reise in dir wachsen kann und worauf meine Arbeit aufbaut. Du findest die wichtigsten Eckdaten, Termine und Möglichkeiten, mich kennenzulernen.

Dort, wo du gerade stehst, beginnt deine Reise. Ich freue mich darauf, dich ein Stück zu begleiten.

Herzlich,  
Laila



### Du trägst viele Hüte. Wo bleibst du selbst?

Du stehst mitten im Leben, übernimmst Verantwortung und hast Wünsche und Ideen. Gleichzeitig spürst du immer wieder deine Grenzen. BLOOM lädt dich ein, deine Bedürfnisse, Werte und Ziele bewusst in den Blick zu nehmen.

#### Als Mutter

Du möchtest für deine Familie da sein und gleichzeitig Raum für dich haben. Du willst gelassener reagieren, Grenzen ausdrücken und herausfinden, wie du deine verschiedenen Rollen gestalten möchtest.

#### Als Selbstständige

Du hast Ideen und möchtest etwas bewegen. Du suchst Klarheit, Fokus oder mehr Vertrauen in deine Entscheidungen – auch dann, wenn etwas anders läuft als geplant.

#### In einem neuen Lebensabschnitt

Etwas verändert sich, oder du möchtest selbst eine Veränderung anstossen. Du willst herausfinden, was bleiben darf, was du loslassen möchtest und wohin dein nächster Schritt führen soll.

Vielleicht erkennst du dich in mehreren dieser Situationen wieder.

Entscheidend ist, was dich persönlich beschäftigt.

Auch wenn vieles gut ist, darfst du etwas anders machen wollen.



#### **Mehr du. Mitten in deinem Leben.**



Veränderung zeigt sich oft in kleinen Momenten: in einer Antwort, einer Entscheidung oder darin, wie du nach einem anstrengenden Tag mit dir umgehst.

Diese beispielhaften Situationen zeigen, was persönliche Entwicklung im Alltag bedeuten kann.



#### **Du sagst, was du brauchst.**

Beim Abendessen beginnt wieder dieselbe Diskussion mit deinem Mann. Du bemerkst deine Anspannung früher und sagst: «Ich möchte, dass wir die Aufgaben für morgen gemeinsam aufteilen.» Du kannst seine Reaktion nicht bestimmen. Aber du kannst dich klarer ausdrücken und für deine Bedürfnisse eintreten.

#### **Eine Absage wirft dich nicht aus der Bahn.**

Eine Kundin sagt ab. Kurz taucht der Gedanke auf: «Ist mein Angebot nicht gut genug?» Du hältst inne und unterscheidest zwischen der Absage und deiner Bewertung. Du prüfst, ob du etwas daraus lernen kannst, und gehst deinen nächsten Schritt – mit Vertrauen in dich und deinen Weg.



#### **Dein Wunsch bekommt Zeit.**

Seit Monaten möchtest du etwas Neues beginnen. Du klärst, was dir daran wichtig ist, und reservierst eine Stunde pro Woche dafür. Du recherchierst eine Ausbildung, skizzierst deine Idee oder vereinbarst ein erstes Gespräch.



#### **Du erlaubst dir eine Pause.**



Es ist Abend, die Küche ist noch nicht aufgeräumt. Du bemerkst, dass deine Energie aufgebraucht ist. Heute lässt du etwas liegen und setzt dich für zehn Minuten auf den Balkon.



#### **Deine Themen sind persönlich. Deine nächsten Schritte auch.**



### **Raum für dich. Vielfalt für deinen Weg.**

BLOOM begleitet dich während bis zu neun Monaten. Deine persönlichen Themen stehen im Mittelpunkt. Du entscheidest, welche gemeinsamen Angebote dich unterstützen und wie du die Impulse in deinen Alltag integrierst.

### **8 x Einzelcoachings** à 60 Minuten

Du klärst deine Themen, stärkst deine Orientierung und entwickelst konkrete nächste Schritte – in Zürich, Glarus oder online.

### **2 x Workshops**

Du erkundest das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln und erprobst Möglichkeiten, deinen Alltag passend zu deinen Bedürfnissen zu organisieren.

### **2 x Yoga & Breathwork**

Bewegung und bewusste Atmung geben dir Raum, deinen Körper wahrzunehmen und Routinen für deinen Alltag einzubauen.

### **Naturerlebnisse**

Gemeinsam mit anderen Frauen gewinnst du Abstand vom Alltag und Raum für neue Perspektiven im Glarnerland.

### **Wöchentliche Meditation**

Montags von 06.00 bis 06.45 Uhr online, ausser während der Ferien. Du übst, innezuhalten und deine Aufmerksamkeit bewusst auszurichten.

### **Selfcoaching-Impulse**

Kleine Übungen helfen dir, deine Erkenntnisse zwischen den Treffen zu vertiefen und im Alltag auszuprobieren.

### **BLOOM Community**

Du findest Begegnung und Austausch mit anderen Frauen. Auch nach deiner BLOOM Experience kannst du Teil der Community bleiben.

### **BLOOM Seeds**

Regelmässige Gedanken, Fragen und kleine Übungen per Post laden dich zum Innehalten und Reflektieren ein.

### **BLOOM Gifts**

Vier ausgewählte Geschenke von mir begleiten deine Reise und bereiten dir kleine Freuden.

### **Deine Themen geben die Richtung vor.**

Du musst nicht schon wissen, wohin deine Reise führt. Vielleicht bringst du eine konkrete Frage mit. Vielleicht gibt es zunächst nur das Gefühl, dass etwas nicht mehr passt.

Im Einzelcoaching nehmen wir uns Zeit für dein Anliegen. Ich höre zu, stelle Fragen und unterstütze dich dabei, deine Gedanken zu ordnen, neue Perspektiven zu entdecken und eigene Antworten zu finden.

Wir schauen gemeinsam:

Was beschäftigt dich gerade?

Was möchtest du verändern oder besser verstehen?

Welche Bedürfnisse, Werte und Stärken geben dir Orientierung?

Welcher nächste Schritt passt zu dir?

Zwischen den Treffen erprobst du, was du für dich entwickelt hast.

Beim nächsten Coaching schauen wir darauf zurück: Was hat geholfen? Was hast du bemerkt? Was möchtest du anpassen?

Ich begleite dich ohne zu werten. Deine Ziele und Wünsche stehen im Mittelpunkt.

## Deine persönliche Reise

Du beginnst dort, wo du heute stehst. Du hältst inne, schenkst dir Aufmerksamkeit und findest heraus, was dir wichtig ist. Daraus entstehen neue Perspektiven und Schritte, die zu dir passen. Coaching, Meditation, Workshops, Yoga und Naturerlebnisse begleiten dich auf unterschiedliche Weise. Deine Reise darf abwechslungsreich sein, Freude machen und dir Raum zum Ausprobieren geben.

Die Blütenreise zeigt Entwicklung als Bild. Sie ist kein fester Ablauf: Du kannst immer wieder innehalten, dich neu ausrichten und weiterwachsen. In deinem Tempo. Auf deine Weise.

I  
N  
N  
E  
H  
A  
L  
T  
E  
N



Hinhören und wahrnehmen, dass sich etwas verändert.

E  
N  
T  
S  
C  
H  
E  
I  
D  
E  
N



Dir selbst Zeit und Aufmerksamkeit schenken und deinen BLOOM Weg beginnen.

N  
Ä  
H  
R  
E  
N



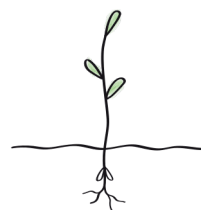
Kopf, Herz und Körper nähren, damit sie dich auf deinem Weg unterstützen.

W  
A  
C  
H  
S  
E  
N



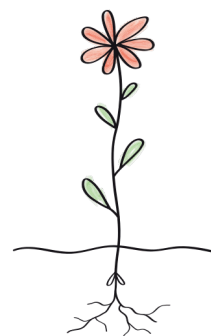
Neue Perspektiven verändern dein Denken, Fühlen und Handeln.

E  
N  
T  
F  
A  
L  
T  
E  
N



Du gestaltest dein Leben bewusst und gehst mit Klarheit und Vertrauen deinen Zielen entgegen.

B  
L  
Ü  
H  
E  
N



Mehr du.  
Mehr Freude.  
Mehr Leichtigkeit.

### **Wahrnehmen. Ausprobieren. Vertrauen gewinnen.**

#### **Wenn es ruhiger wird, hörst du dich selbst.**

Nach einem vollen Tag kreisen Ninas Gedanken um alles, was noch zu erledigen ist. Was sie selbst braucht, geht dabei unter.

In der Meditation spürt sie den Boden unter ihren Füßen und beobachtet ihren Atem. Allmählich wird sie ruhiger. Jetzt bemerkt sie ihre Müdigkeit und den Wunsch nach einer Pause. Heute nimmt sie sich diese Zeit.

Ein ruhigerer Geist und weniger körperliche Anspannung können helfen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Du schaffst Raum, um bewusster zu entscheiden, statt unmittelbar zu reagieren.

Theoretischer Bezug: Achtsamkeit und Selbstregulation.

#### **Vertrauen wächst durch eigene Erfahrungen.**

Mia möchte eine Yogastunde anbieten. Doch sie wartet darauf, sich endlich sicher genug zu fühlen.

Sie organisiert einen Probeabend mit drei Freundinnen. Vorher ist sie aufgeregt. Danach weiss sie, was bereits gut funktioniert und was sie noch üben möchte. Ihr nächster Schritt wird greifbar.

Wenn du erlebst, dass du etwas bewirken kannst, stärkst du dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Überschaubare Schritte helfen dir, Erfahrungen zu sammeln und weiterzugehen.

Theoretischer Bezug: Selbstwirksamkeit.

#### **Dein Alltag ist der Ort der Veränderung.**

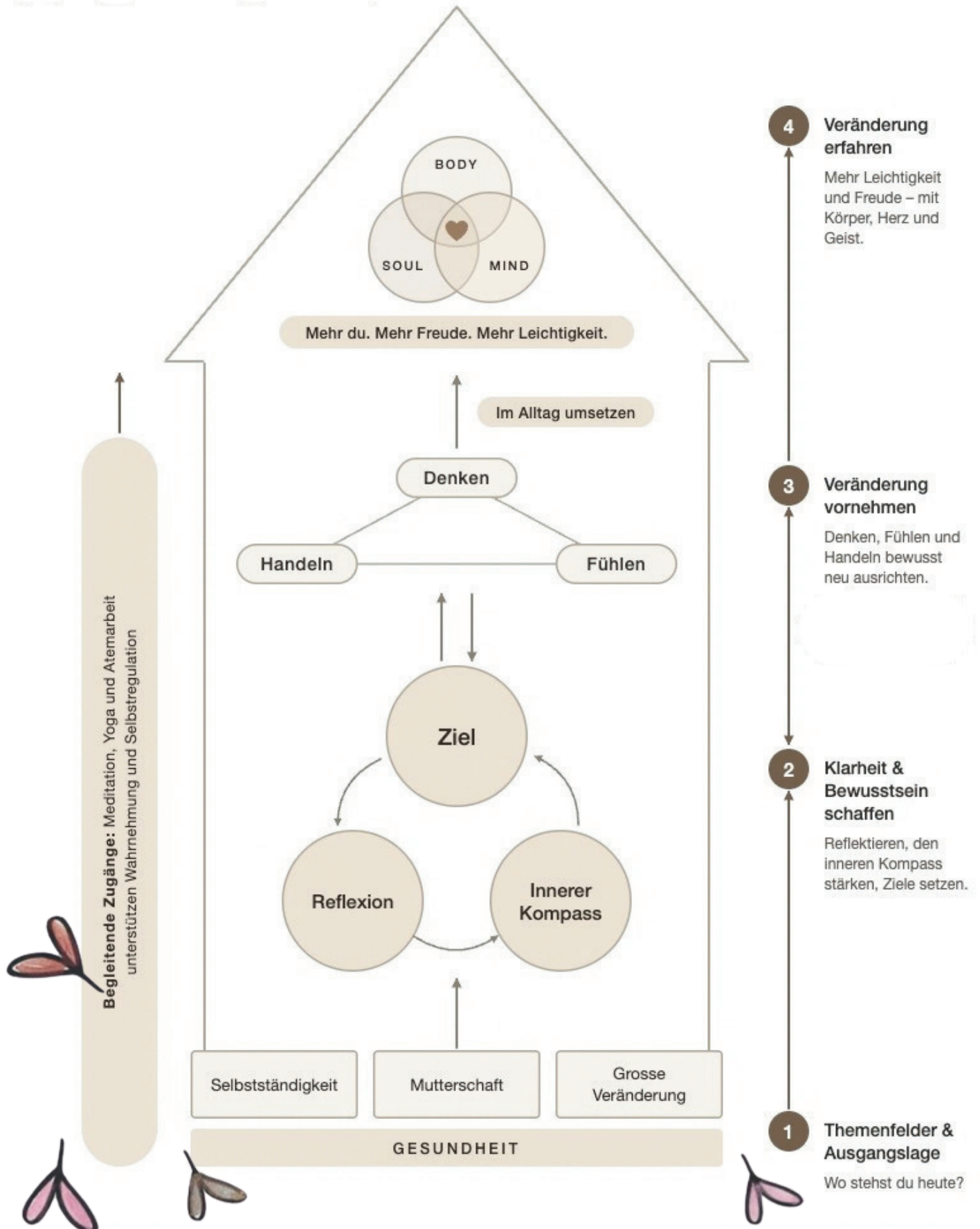
Du probierst deine Erkenntnisse aus und schaust, was dir hilft. Durch Wiederholung und Reflexion können neue Gewohnheiten entstehen. So wird aus dem, was du über dich erkennst, etwas, das du im Alltag anders machen kannst.



**BLOOM**  
MEHR DU.

Was auf deiner Reise in dir passiert

Du reflektierst, was dich bewegt, stärkst deinen inneren Kompass und entwickelst Ziele, die zu dir passen. Dabei greifen Denken, Fühlen und Handeln ineinander. Meditation, Bewegung und Körperwahrnehmung unterstützen dich beim Innehalten. Im Alltag probierst du neue Schritte aus und sammelst Erfahrungen. Lies das Modell von unten nach oben. Es zeigt Zusammenhänge – deine Reise verläuft in deinem Tempo.



**Ich kenne diesen Wunsch nach Veränderung.**

Ich hatte alles, was ich mir gewünscht hatte: zwei gesunde Wunschkinder, einen liebenden Ehemann und einen tollen Beruf mit gutem Verdienst. Und doch spürte ich: Ich möchte mein Leben anders gestalten.

Auf einer Zugreise durch das herbstlich goldene Engadin wurde dieser Wunsch überraschend klar. Ich wollte meine Zelte in der Schweiz abbrechen und etwas Neues wagen. Wie unser Leben danach aussehen würde, wusste ich noch nicht. Mein Mann war begeistert vom Gedanken.

Nicht einmal ein Jahr später verlegten wir unseren Lebensmittelpunkt von Zürich nach Südthailand, dorthin, wo mein Mann aufgewachsen ist. Hatte ich Zweifel? War es schwierig, neu anzufangen? Definitiv. Gleichzeitig hatte ich grosses Vertrauen in uns als Familie und ins Leben. Wir gestalteten unsere Familiengeschichte bewusst selbst und bauten uns gemeinsam eine neue Existenz auf.

Später entschieden wir uns erneut für eine Veränderung: zurück in die Schweiz, näher zu meiner Familie. Vor allem, weil es meiner Mutter nicht gut geht.

Noch einmal neu anzufangen, mit inzwischen grösseren Kindern, war herausfordernd. Diesen Schritt als Abenteuer zu betrachten, nahm uns etwas von der Schwere. Dabei war uns bewusst, wie viel Glück wir haben, zwischen diesen beiden Lebensentwürfen wählen zu dürfen.

Deine Veränderung muss kein Umzug auf einen anderen Kontinent sein. Vielleicht möchtest du eine Gewohnheit verändern, einen Wunsch verwirklichen oder mehr Raum für dich schaffen. Entscheidend ist, dass dein nächster Schritt zu dir passt.

## **Eine Vision, die wachsen durfte.**

2020 schrieb ich meine Vision auf: Frauen dabei zu begleiten, ihr Leben selbstbewusst und authentisch zu gestalten. Seitdem bilde ich mich weiter, um für dich eine starke und vielseitige Wegbegleiterin zu sein.

Heute, sechs Jahre später, mache ich mich als Mental Coach selbstständig. Mein Herzensprojekt BLOOM darf in die Welt hinaus.

## **Warum deinen Weg mit mir gehen?**

Ich begegne dir offen, neugierig und ohne zu werten. Deine Ziele und Wünsche stehen im Mittelpunkt.

Als Coach, Unternehmerin, Yogalehrerin und Mutter bringe ich unterschiedliche Erfahrungen mit. Meine Arbeit verbindet diese Lebenserfahrung mit fachlicher Ausbildung und einer Begleitung, die sich an deinen Anliegen orientiert.

## **Meine fachliche Basis**

Zertifizierter Mental Coach  
Yogalehrerin, 300 Stunden RYS  
Bald 20 Jahre Erfahrung in Kommunikation,  
Marketing, Führung und Business

## **Was bei dir beginnt, kann weiterwirken.**

Wenn du deine Bedürfnisse ernst nimmst und deinen Weg gehst, ermutigst du auch andere. Deine Kinder erleben, wie du für dich einsteht. Deine Freude und Klarheit können weiterwirken – für ein liebevolleres Miteinander.  
Von Frau zu Frau. Auf Augenhöhe.



### So passt BLOOM in dein Leben.

**Dauer** Bis zu neun Monate.

**Start** Jeweils im März und September.

**Einzelcoachings** Acht persönliche Sitzungen à 60 Minuten in Zürich, Glarus oder online.

**Gruppe** Maximal 15 Frauen pro Startgruppe.

**Zeitaufwand** Plane ungefähr ein Einzelcoaching pro Monat ein. Dazu kommen die gemeinsamen Angebote, die du besuchen möchtest, und Zeit für deine persönliche Reflexion.

**Dein Weg** Deine Themen stehen im Mittelpunkt. Du wählst, welche gemeinsamen Angebote dich unterstützen.

**Deine Investition** CHF 4'550.– exkl. MwSt.

**Deine Veranstaltungsteilnahme** Während deiner bis zu neunmonatigen BLOOM Experience kannst du alle gemeinsamen Veranstaltungen besuchen, die in diesem Zeitraum stattfinden.

**Zusätzlicher Raum für deine Themen** Weitere Einzelcoachings kannst du dazubuchen. Schreib mir, wenn du zusätzliche Fragen oder Wünsche vertiefen möchtest.

**Positionierung – Bonus für Selbstständige** Für Coaches, Therapeutinnen und Beraterinnen aus der BLOOM Community verbinde ich Coaching mit Marketingtools. Gemeinsam finden wir deine persönliche Nische, klären deine Zielgruppe und schärfen dein Angebot – damit deine Positionierung zu dir passt und du für die Menschen sichtbar wirst, die du erreichen möchtest. Für Details melde dich bei mir.

## Deine BLOOM Experience

Diese Erlebnisse und Impulse begleiten dich auf deinem BLOOM Weg. Du nimmst dir Raum für dich und findest heraus, was dir in deinem Alltag guttut.

### Jeden Montag · Meditation

06.00–06.45 Uhr · online, bequem bei dir zu Hause. Während den Ferien pausieren wir.

Du beginnst die Woche mit einem Moment der Ruhe und richtest deine Aufmerksamkeit bewusst aus.

### März 2027 · BLOOM Start

Endlich geht's los! Wir starten gemeinsam in deine BLOOM Experience. Ich freue mich auf dich!

### April 2027

#### Yoga & Breathwork: Morgenroutine mit Apéro

Do, 29.04.2027, 16.30–19.00 Uhr · Zürich  
Du lernst eine einfache Routine kennen, mit der du Bewegung und Atem in deinen Morgen bringen kannst.

#### Selfcoaching-Übung

Du nimmst dir Zeit, deine Gedanken zu ordnen und deinen BLOOM Weg zu reflektieren.

### Mai 2027

#### Workshop 1: Denken, Fühlen und Handeln mit Apéro

Do, 27.05.2027, 16.30–19.00 Uhr · Zürich  
Wir schauen, wie Gedanken, Gefühle und Handlungen zusammenhängen, und erkunden, welche neuen Perspektiven sich daraus für dich ergeben.

### Juni 2027

#### Naturerlebnis Mettmen (GL)

Do, 17.06.2027 · ganztags  
Ein Tag in der Natur gibt dir Raum, Abstand vom Alltag zu gewinnen und dich mit dir selbst zu verbinden.

### Juli 2027

#### Selfcoaching-Übung

Du vertiefst ein Thema, das dich gerade beschäftigt, in deinem eigenen Tempo.

### August 2027

#### Yoga & Breathwork: Abendroutine mit Apéro

Do, 26.08.2027, 16.30–19.00 Uhr · Zürich  
Du probierst Bewegung und Atemübungen aus, die dir helfen können, am Abend zur Ruhe zu kommen.

### September 2027 · BLOOM Start

Endlich geht's wieder los! Wir starten gemeinsam in deine BLOOM Experience. Ich freue mich auf dich!

### Oktober 2027

#### Naturerlebnis Urnerboden (UR)

Do, 21.10.2027 · nachmittags  
Wir verbringen Zeit draussen, kommen in Bewegung und lassen Raum für neue Gedanken.

### November 2027

#### Workshop 2: Selbstorganisation mit Apéro

Do, 25.11.2027, 16.30–19.00 Uhr · Zürich  
Du erprobst einfache Tools für mehr Struktur und Ordnung und findest heraus, was in deinem Alltag für dich stimmig ist.

### Dezember 2027

#### Selfcoaching-Übung

Du blickst auf dein Jahr zurück und hältst fest, was du mitnehmen möchtest.

### Januar 2028

#### Yoga & Breathwork: Morgenroutine mit Apéro

Do, 20.01.2028, 16.30–19.00 Uhr · Zürich  
Du nimmst dir Zeit für Bewegung und Atem und entdeckst, wie ein bewusster Start in den Tag für dich aussehen kann.

### Februar 2028

#### Yoga & Breathwork: Abendroutine mit Apéro

Do, 24.02.2028, 16.30–19.00 Uhr · Zürich  
Du lässt den Tag mit Bewegung und Atem ausklingen und findest heraus, was dir am Abend guttut.

### Ist BLOOM dein nächster Schritt?

Vielleicht im Jahr lade ich dich zu einem persönlichen Kennenlernetreffen ein. Ich stelle dir BLOOM vor und nehme mir Zeit für deine Fragen. Danach kannst du entscheiden, ob BLOOM dein nächster Schritt ist. Jedes Treffen verbinde ich mit einem gemeinsamen Erlebnis – zum Beispiel Yoga oder einer kurzen Wanderung.

### Die nächsten Termine, jeweils ab 16 Uhr

- Donnerstag, 26.11.2026, Zürich
- Donnerstag, 11.02.2027, Glarus
- Donnerstag, 24.06.2027, Glarus
- Donnerstag, 19.08.2027, Zürich

Alle Details findest du online auf [bloombytaila.com](https://bloombytaila.com)

### **Ist BLOOM dein nächster Schritt?**

Du musst dich noch nicht entscheiden. Wir können uns zuerst kennenlernen und gemeinsam schauen, ob BLOOM zu dir und deinem Weg passt.

#### **Kennenlerngespräch**

In einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch klären wir deine Anliegen, Erwartungen und Fragen.

### **Live-Treffen**

Viermal im Jahr lade ich interessierte Frauen ein, mir persönlich zu begegnen. Ich stelle dir BLOOM vor und nehme mir Zeit für deine Fragen. Ein gemeinsames Erlebnis – etwa Yoga oder eine kleine Wanderung – gibt dir einen Einblick.

Die Teilnahme ist kostenlos. Deine Anreise organisierst und bezahlst du selbst.

Nächste Termine, jeweils ab 16.00 Uhr

Donnerstag, 26.11.2026 · Zürich

Donnerstag, 11.02.2027 · Glarus

Donnerstag, 24.06.2027 · Glarus

Donnerstag, 19.08.2027 · Zürich

### **BLOOM Seeds**

Du möchtest zunächst ein Gefühl für meine Arbeit bekommen? Melde dich für meine kostenlosen Impulse per Post an: ein Gedanke, eine Frage oder eine kleine Übung für deinen Alltag. Schicke einfach deine Postadresse mit dem Betreff BLOOM Seed an mich per E-Mail [laila@lailacoaching.com](mailto:laila@lailacoaching.com)

### **Du möchtest mit weniger Zeit und Geld beginnen?**

Vielleicht passt mein Angebot für reines Mental Coaching zu dir. Entdecke die Möglichkeiten auf [lailacoaching.com](http://lailacoaching.com).

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Laila Müller Boonya  
Mental Coach für Frauen  
[laila@lailacoaching.com](mailto:laila@lailacoaching.com)  
[bloombylaila.com](http://bloombylaila.com)

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

INHALE

o

PAUSE

o

SLOW EXHALE

o

Your BLOOM Seeds For

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](mailto: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](mailto:bloombylaila.com)



**BLOOM – ein Angebot von**  
**Laila Müller Boonya**  
Mental Coach für Frauen

Zürich · Glarus · Online  
[laila@lailacoaching.com](mailto:laila@lailacoaching.com)  
[bloombylaila.com](http://bloombylaila.com)

**BLOOM**  
MEHR DU.