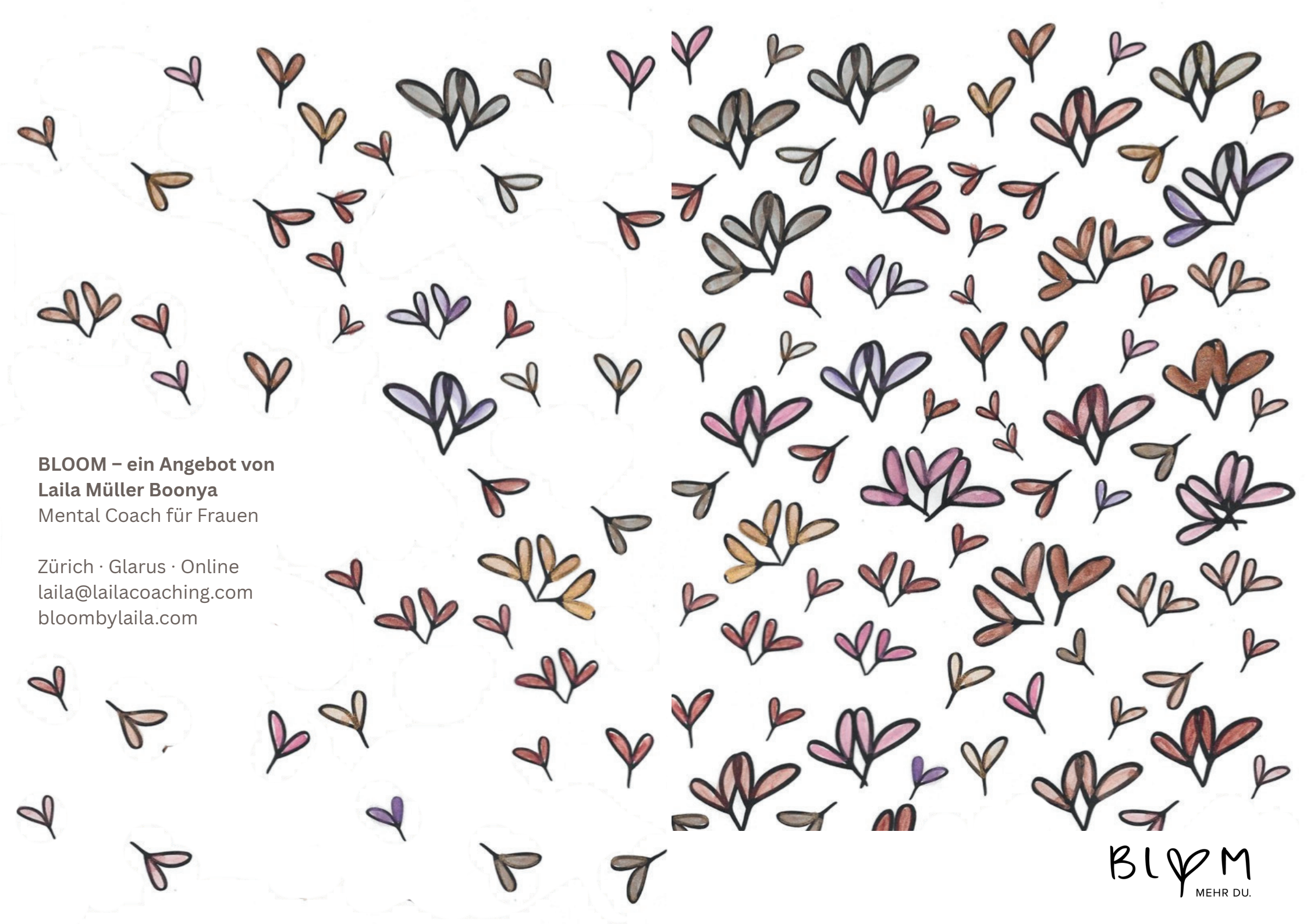
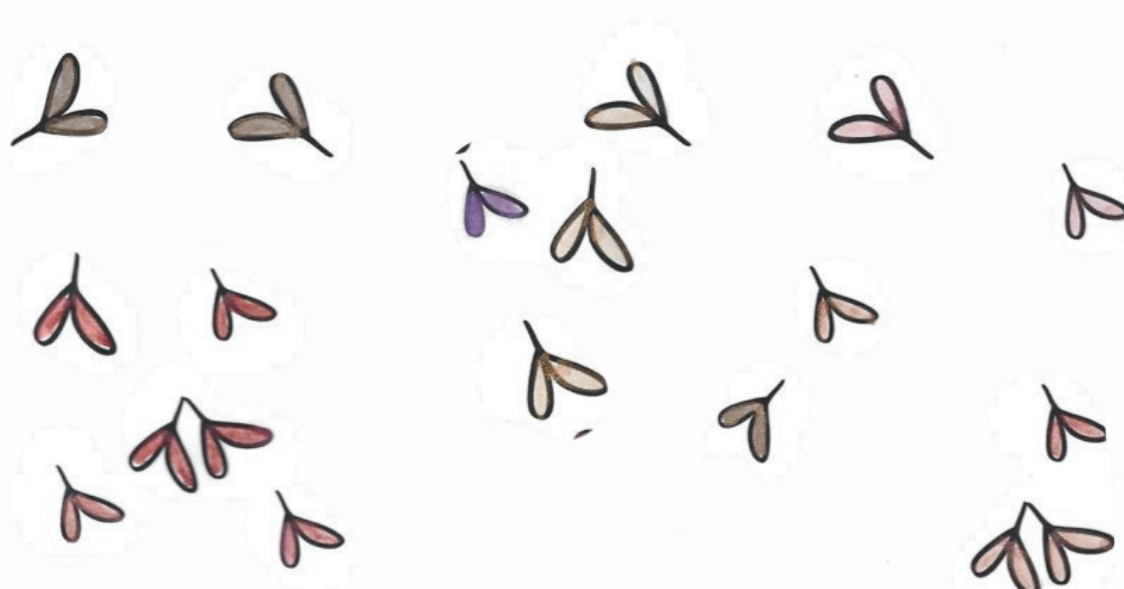




BLOOM – ein Angebot von
Laila Müller Boonya
Mental Coach für Frauen

Zürich · Glarus · Online
laila@lailacoaching.com
bloombylaila.com

BLOOM
MEHR DU.

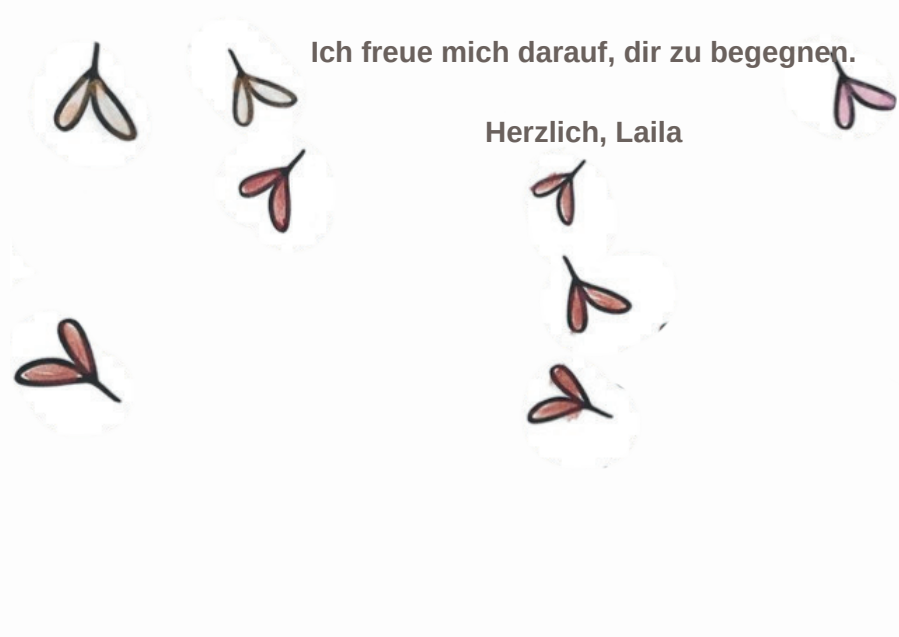


Hallo, schön, dass du dich für BLOOM interessierst.

Hier erfährst du, was BLOOM ist, wie ich dich begleite und was du für dich mitnehmen kannst. Dazu findest du die wichtigsten Eckdaten, sämtliche Termine und die Möglichkeiten, mich und BLOOM kennenzulernen.

Ich freue mich darauf, dir zu begegnen.

Herzlich, Laila



Was ist BLOOM?

BLOOM ist ein ganzheitlicher Entwicklungsraum für Frauen, die ihr Leben bewusst, selbstbestimmt und auf ihre eigene Weise gestalten möchten. Persönliche Coachings, Workshops, Meditation, Yoga und Naturerlebnisse geben dir Raum zum Innehalten, Reflektieren und Ausprobieren. Begleitet von mir und verbunden mit anderen Frauen widmest du dich dem, was dich bewegt.

Was gewinnst du durch BLOOM?

Du beruhigst deinen Geist, um deine innere Stimme wieder zu hören. Du machst eine persönliche Auslegeordnung: Wo stehst du heute? Was ist dir wichtig? Wohin möchtest du? Dabei schärfst du deine innere Haltung. Du erkennst, welche Werte dich tragen und welche übernommenen Vorstellungen du loslassen möchtest. Du entwickelst deine Vision und findest heraus, was sich verändern darf, um ihr näherzukommen. Das können grosse Schritte sein oder kleine, bewusst veränderte Alltagsgewohnheiten.

Was dadurch in dir wachsen kann:

Mehr Klarheit über deine Bedürfnisse, Werte und Ziele.

Mehr Ruhe und Präsenz, um dich selbst und den Moment bewusster wahrzunehmen.

Mehr Vertrauen in dich und deine Entscheidungen.

Mehr Kraft und Fokus, um das umzusetzen, was dir wichtig ist.

Mehr Handlungsspielraum, indem du alte Muster erkennst und neue Wege ausprobierst.

Mehr Verbundenheit mit dir selbst und deinem Umfeld.

Mehr du. Mehr Freude. Mehr Leichtigkeit.





Was ist enthalten in deiner BLOOM Experience?

- Acht **Einzelcoachings** à 60 Minuten: Du klärst deine persönlichen Themen, entwickelst deine Vision und findest konkrete nächste Schritte – in Zürich, Glarus oder online.
- Zwei **Workshops**: Du lernst, wie Denken, Fühlen und Handeln zusammenhängen und wie du deinen Alltag passend zu deinen Bedürfnissen organisierst.
- Zwei **Yoga und Breathwork** kombiniert: Bewegung und bewusste Atmung helfen dir, zur Ruhe zu kommen und deinen Körper wahrzunehmen.
- **Naturerlebnisse**: Du gewinnst Abstand zum Alltag und Raum für neue Perspektiven – gemeinsam mit anderen Frauen im Glarnerland.
- Wöchentliche **Meditation**: Du übst, deinen Geist zu beruhigen und präsent zu sein – montags von 06.00 bis 06.45 Uhr online, ausser während der Ferien.
- **Selfcoaching**-Impulse: Kleine Übungen unterstützen dich dabei, deine Erkenntnisse zwischen den Treffen im Alltag umzusetzen.
- BLOOM **Community**: Du findest Austausch und Verbindung mit anderen Frauen und bleibst auch nach deiner BLOOM Experience Teil der Community.
- **BLOOM Seeds**: Regelmässige Gedanken, Fragen und kleine Übungen per E-Mail laden dich zum Innehalten und Reflektieren ein.
- BLOOM **Gifts**: Vier ausgewählte Geschenke von mir begleiten deine Reise und bereiten dir kleine Freuden.
-



Wie unterstützt BLOOM deine Veränderung?

Veränderung beginnt damit, dass du verstehst, was in dir vorgeht. BLOOM verbindet persönliche Reflexion mit Modellen und Übungen, die dir helfen, deine Erfahrungen einzuordnen und neue Möglichkeiten zu entdecken.

Eigene Mentale Grenzen erkennen und überwinden, damit Wachstum möglich wird.

Ein anderer, zentraler Ansatz ist das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln: Deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle und dein Verhalten – und umgekehrt. Wenn du diese Zusammenhänge erkennst, kannst du gewohnte Muster hinterfragen und bewusst neue Wege ausprobieren.

Die Arbeit mit Werten, Ressourcen und deiner persönlichen Vision gibt dir Orientierung. Du erkennst, was dir wirklich wichtig ist, auf welche Stärken du zurückgreifen kannst und welche nächsten Schritte zu dir passen.

Meditation, Bewegung und bewusste Körperwahrnehmung unterstützen dich dabei, zur Ruhe zu kommen und deine Bedürfnisse wahrzunehmen. In den Coachings vertiefst du deine Erkenntnisse; im Alltag erprobst du sie. Durch Wiederholung und Reflexion kann aus einem neuen Impuls nach und nach eine vertraute Gewohnheit werden. Und du deinem Ziel-Bild immer näher kommst.





Die wichtigsten Eckdaten

Dauer: Bis zu neun Monate.

Start: Jeweils im März und September.

Gruppe: Maximal 15 Frauen pro Gruppe.

Zeitaufwand: Ungefähr ein Einzelcoaching pro Monat, dazu die gemeinsamen Angebote, die du besuchen möchtest, und Zeit für deine persönliche Reflexion.

Dein Weg: Deine Themen stehen im Mittelpunkt; du wählst, welche Angebote dich dabei unterstützen.

Termine: Sämtliche Daten findest du im beiliegenden Kalender.

Kosten: CHF 4'550.– exkl. MwSt.

So kannst du BLOOM kennenlernen

Du kannst mich und BLOOM auf unterschiedliche Weise kennenlernen. Wähle den Einstieg, der sich für dich stimmig anfühlt.

Live-Treffen – persönlich begegnen

Viermal im Jahr lade ich interessierte Frauen ein, mir persönlich zu begegnen. Ich stelle dir BLOOM vor und beantworte deine Fragen. Ein gemeinsames Begleitprogramm – etwa Yoga oder eine kleine Wanderung – gibt dir einen Einblick in BLOOM. Die Teilnahme ist kostenlos; deine Anreise organisierst und bezahlst du selbst. Termine und Anmeldung findest du auf bloombylaila.com.

BLOOM Seeds – kostenlose Impulse per Brief

Du möchtest zuerst ein Gefühl für meine Arbeit bekommen? Mit den BLOOM Seeds erhältst du regelmässig einen kostenlosen Gedanken, eine Frage oder eine kleine Übung direkt in dein Postfach. Anmelden kannst du dich auf bloombylaila.com.

Kennenlerngespräch – deine Fragen klären

Du möchtest persönlich besprechen, ob BLOOM zu dir passt? In einem kostenlosen und unverbindlichen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam auf deine Anliegen, deine Erwartungen und deine Fragen.

Ich freue mich auf dich.

Laila Müller Boonya
laila@lailacoaching.com
bloombylaila.com

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.

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 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?

Viermal 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, 19.11.2026, Zürich
- Donnerstag, 11.02.2027, Glarus
- Donnerstag, 24.06.2027, Glarus
- Donnerstag, 19.08.2027, Zürich

Alle Details findest du online auf bloombylaila.com

INHALE



PAUSE



SLOW EXHALE



A BLOOM Seed For
Your Everyday Life.