



## ***Drei Nüsse für Aschenbrödel***

***drei verzauberte  
Haselnüsse,  
drei Wünsche frei,  
nur für dich!***

### **Das Jahr 2019**

Dankbar blicke ich auf ein spannendes, erfolgreiches und ein mit unzähligen wunderbaren Augenblicken erfülltes Jahr zurück! Von Herzen bedanke ich mich bei all den Menschen, die Teil dieser Zeit waren!  
Hier ein Auszug einiger Aktivitäten:

#### **Workshop Einführung in die Low Carb Ernährung – April**

Dieser Workshop fand im wunderschönen Raum der art pix Galerie in Murten statt.  
Mit Begeisterung verfolgten die Teilnehmerinnen dem wirkungsvollen Konzept der Low Carb Ernährung und starteten mit vielen Tipps und unzähligen leckeren Rezepten in ein bewussteres und leichteres Leben!

#### **Yoga und Wanderferien auf Mallorca – Juni**

Erneut verbrachte eine Gruppe wundervoller Menschen eine unvergessliche Woche auf der Sonneninsel.  
Der Tag begann mit einer Yogastunde auf der Dachterrasse des Seven Hostel in Cala Millor mit herrlichem Blick auf das Meer.

Danach wurden wir beim liebevoll zubereiteten Brunch verwöhnt.  
Nachmittags erkundeten wir die Insel bei traumhaftem Wetter zu Fuss und tauchten ab und zu ins herrlich warme Wasser!  
Abends verwöhnten wir Gaumen und Seele mit kulinarischen Leckerbissen.  
Das Motto der Woche: ICH LIEBE MEIN LEBEN, nahmen wir wohl alle mit einem glücklichen Lächeln im Herzen mit nach Hause!  
Vielen Dank an alle Teilnehmenden - ihr ward wunderbar!



### **Weltyogatag am Murtensee – Juni**

balance coaching just you nahm zum dritten Mal am Weltyogatag am Murtensee teil. Die Stunden "awake Flow" und "im Fluss des Lebens" wurden rege besucht und auch das Wetter spielte wiederum gut mit.

Dieses Jahr gingen die freiwilligen Spenden von CHF 972.00 an die Fondation Bonny B. Vielen Dank nochmals an alle!



### **Yoga in Kombination mit Thai Massage – Juli**

Bei strahlend schönem Wetter im Juli genossen die Teilnehmerinnen direkt am See beim Chatoney Park in Meyriez eine Yogalektion, während dem sie abwechselnd von einer ausgebildeten Masseurin mit gezielten Griffen gelockert und massiert wurden.

Völlig losgelöst und tiefenentspannt starteten sie dann ins Weekend!  
Vielen Dank allen Anwesenden und auch an Eve Fürst, dipl. Masseurin aus Bern.



### **Yoga auf dem Stand up Paddle - ganze Sommersaison**

Auch dieses Jahr verbrachten wir einige Samstagmorgen auf dem Brett, umsäumt von Schilf, welches uns diese Geborgenheit und Ruhe des Sees widerspiegelte, es war wunderbar, so in den Tag zu starten!

Auch hier ein herzliches Dankeschön an alle, die mit dabei waren!



### **Yoga in der Natur - ganze Sommersaison**

Wie jedes Jahr fanden bei schönem Wetter in Murten alle Yogastunden im Freien statt.

Am Mittwoch auf dem Kanonenmätteli mit herrlicher Weitsicht auf den See und den

Mont Vully oder direkt vor der historischen Stadtmauer, wo man die Geschichte und Kraft der alten Mauern fühlen konnte.

Am Donnerstag Morgen praktizierten wir direkt am See beim Chatoney Park,

lauschten dem beruhigenden Kommen und Gehen der Wellen und dem fröhlichen Vogelgezwitscher.



### **Nordic Walking jeden Sonntagmorgen**

Sonntags um halb Zehn, eine kleine Gruppe von begeisterten Nordic Walkern laufen nach der ALFA Technik und lernen immer mehr Loslassen und Greifen..

Mach den ersten Schritt und komm mit uns!



### **Privatyoga / Privatwalking**

Auch dieses Jahr durfte balance coaching just you wieder interessante Stunden mit Privatschülern verbringen und sich in diesen Privatlektionen vollkommen um die Bedürfnisse des einzelnen Menschen kümmern.

### **Wohlfühl Tage am Murtensee - Neu ab diesem Jahr in Murten!**

balance coaching just you erarbeitete das ab September 2019 buchbare Angebot "Wohlfühl Tage am Murtensee".

Das Angebot beinhaltet an drei Tagen Yogastunden kombiniert mit Wanderungen

auf dem magischen Mont Vully und Zeit für dich!

Eine kleine Auszeit vom Alltag ohne weit zu reisen! Details zum Angebot findest du hier:

[Wohlfühl Tage am Murtensee](#)

Ich freue mich, wenn du im Jahr 2020 einmal mit dabei bist! Melde dich und wir finden einen Termin, auch Gruppen oder Firmen sind herzlich willkommen!

### **Yoga Workshop "Reise durch die Chakras" - 30.11/1.12**

Die Teilnehmenden begaben sich auf die faszinierende Reise durch die 7 Hauptchakras, die Energiewirbel entlang der Wirbelsäule. Im Mambomania in Murten gaben sie sich den Farben hin, lösten blockierte Chakras und kamen am Ende bei sich selbst an - eine schöne Reise!

## **Das Jahr 2020 - Ausblick**

### **Yoga und Wanderferien am Meer - 15. - 19. Juni 2020**

Im kommenden Jahr finden die Yoga und Wanderferien erneut in Cala Millor, Mallorca, im familiär geführten Seven Hostal direkt am Meer statt!

Link zum Hotel: [Seven Hostal](#)

Wenn du gerne mitkommen möchtest, sichere dir bald deinen Platz!

### **Yoga für die Kinder der Schule Mühleberg – Mai**

Die Schule Mühleberg führt im Mai eine Projektwoche unter dem Thema Welttoffenheit durch. balance coaching just you findet diese Idee super und wird anlässlich der Woche Yoga für die Kinder unterrichten.

### **Yoga im Pop up Programm für die RAIB Flamatt – Juli**

balance coaching just you gibt im Rahmen des Pop up Programms der Raiffeisenbank Flamatt morgens vor Arbeitsbeginn Yoga auf der Dachterrasse der Bank!

Der Unterricht ist öffentlich und du bist willkommen!

Folgende Daten: **15.7 / 22.7 / 29.7 / 5.8.2020 / 07.00 - 08.00 Uhr.**

Hier der Link zu weiteren Infos: [Yoga Dachterrasse RAIB Flamatt](#)

## **Yoga Sommer 2019**

### **Yoga auf dem Stand up Paddle - neu: Das Gespräch auf dem See**

Das Yoga auf dem SUP wird im Sommer 2020 neu auch unter dem Thema "Gespräch auf dem See" angeboten. Yoga Stellungen auf dem Brett kombiniert mit Gesprächen, Worte, die nur der See hört und die dort auch bleiben dürfen... Es wird verschiedene Themen geben, zu welchen du dich anmelden kannst. Details folgen im Sommer.

### **Yoga in der Natur**

Selbstverständlich werden auch die laufenden Yogaklassen im Sommer wieder in der freien Natur stattfinden!

So das wars von mir - ich danke dir von ganzem Herzen für deine Zeit, deine Treue und die schönen Stunden im bald vergangenen Jahr und ich freue mich bereits auf eine wundervolle Zeit im neuen Jahr, auch mit dir!

### **balance coaching just you macht Ferien vom 24.12 bis 5.1.2020.**

Die Kurse starten am 6.1.2020 in Buttenried wieder!

Frohe Festtage und vergiss deine drei Wünsche nicht, frei vom Herzen aus!

alles Liebe  
Nadja

balance coaching justyou  
Nadja Treier  
Dipl. Bewegungs- und Entspannungskoach  
Eidg. Dipl. Yogalehrerin  
Wilerweg 34, 3280 Murten, Mobile 079 641 85 39  
[info@just-you-coaching.ch](mailto:info@just-you-coaching.ch)

[www.just-you-coaching.ch](http://www.just-you-coaching.ch)