

für mehr Fülle im Alltag



YUJ . AYURVEDA & YOGA

your YUJ

dein individuelles 6-Monatsprogramm

YUJ.CH



für mehr Fülle im Alltag

Du funktionierst und spürst, dass noch mehr
möglich ist. Sehnst du dich nach einem bunten
Alltag?

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit.
Sie ist Energie, Vitalität, Freude und innere Stabilität.
Sie entsteht durch bewusste und alltägliche Entscheidungen.



für deine Gesundheit und Lebensfreude



Ein Programm, bei dem es um dein Potential geht.
Eine Zeit, während der du dich um dich kümmerst.
Ein Weg, auf dem du in deine Kraft kommst.

nachhaltig & persönlich

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

Du hast dein Leben im Griff, aber etwas Wesentliches fehlt. Du kannst es nicht genau benennen, aber du spürst, dass noch mehr möglich ist.

Magie findet im Alltag statt und nicht nur am Wochenende oder während den Ferien.



Erkennt du dich wieder?

- Du besitzt "alles", hast aber trotzdem das Gefühl, dass noch etwas fehlt.
- Du funktionierst und wirkst nach aussen stabil, aber innerlich fährst du längst auf Reserve.
- Du fühlst dich in deinem Körper nicht wirklich wohl, ohne genau zu wissen, wie du zu einem besseren Körpergefühl zurückfindest.
- Du leistest im Alltag ständig und viel, aber hast dich dabei selbst aus den Augen verloren.

Solche Empfindungen sind keine Schwäche, sondern eine Einladung, wieder näher zu dir selbst zu finden. Bei YUJ lernst du, wie du deine Gesundheit aktiv und nachhaltig in deine eigene Hand nimmst.

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATSPROGRAMM

Auf deinem Weg wirst du persönlich angeleitet und erhältst gleichzeitig das nötige Wissen, das du für die Umsetzung deines Zieles brauchst.

Für die eintägigen Kursmodule treffen wir uns jeweils als Gruppe im Raum Zürich oder Bern. Im Zentrum steht dabei die Wissensvermittlung, damit du Yoga und Ayurveda eigenverantwortlich in dein Leben integrieren kannst.

Deine persönliche 1:1-Begleitung läuft parallel dazu, im Wechsel zu den Kursmodulen und vollständig ausserhalb der Gruppe (online).

Zwischen den Terminen gehst du direkt in die Umsetzung - mit praktischen Übungen oder konkreten Anpassungen in deinem Alltag.



Ayurveda und Yoga stehen seit Jahrtausenden für die Kunst der Selbstfürsorge - ganzheitlich, alltagstauglich und tief in der Natur des Menschen verwurzelt. Ein besonderer Stellenwert liegt dabei auf der Prävention und mentalen Gesundheit.

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

In den individuellen 1:1-Sitzungen stehen deine eigene Situation und deine Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Gemeinsam schauen wir deine aktuelle Lage an und richten uns auf dein Ziel aus. Daraus entwickeln wir deinen persönlichen Plan, mit konkreten alltagstauglichen Massnahmen.

Dabei entsteht ein lebendiger Prozess, bei dem ich dich begleite und du die erarbeiteten Ziele im Alltag bereits beginnst umzusetzen.

persönliche Begleitung

Wir bleiben auch zwischen den Terminen verbunden. Bei Fragen bin ich wöchentlich erreichbar (Mail, Sprachnachrichten).

Starterset, Materialien und Unterlagen

Damit deine Umsetzung zu Hause klappt, erhältst du ein Starterset mit verschiedenen Dingen wie Gewürzen, Rezepten, Kräutern.

Kursunterlagen und einen ausgearbeiteten individuellen Umsetzungsplan für dich gehören ebenfalls dazu.

In vier einzelnen, ganztätigen Kursmodulen lernst du die wesentlichen Grundlagen von Ayurveda und Yoga kennen und erährst, wie du diese konkret in deinen Alltag integrierst.

Um deinen eigenen Prozess zu unterstützen, tauchen wir in verschiedene Themen ein, die dich auf deinem Weg weiterbringen. Im Abstand von jeweils 6 Wochen widmen wir uns folgenden Inhalten:

Ayurveda: Du lernst die Grundlagen kennen, verstehst deine individuelle Natur und entdeckst, wie dieses jahrtausendealte Wissen in deinen modernen Alltag passt.

Ernährung: Essen ist im Ayurveda Medizin und Genuss zugleich. Du erfährst, welche Lebensmittel deiner Natur entsprechen und wie diese dein Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Yoga: Du entdeckst die Philosophie hinter der Praxis und wie Yoga weit mehr ist als Bewegung. Wir sprechen über einfachen Prinzipien, die dir helfen, ruhiger und ausgeglichener durch den Alltag zu gehen.

mentale Gesundheit: Du erfährst, wie Yoga und Ayurveda mentale Gesundheit verstehen und welche konkreten Werkzeuge dir helfen, gelassener und innerlich gefestigter zu werden.

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

Bei YUJ lernst du dieses Wissen für dich zu nutzen.

Mit meiner Begleitung erhältst du einen geschützten Raum, in dem es um deine Bedürfnisse und dein Potential geht.

- Dein Blick auf den Alltag verändert sich. Denn du weißt, wie Selbstfürsorge für dich funktioniert.
- Du agierst gelassener und ruhiger in stressigen Situationen, weil du deine innere Zufriedenheit wieder entdeckt hast.
- Du hast ein Bewusstsein für deine Bedürfnisse und Rhythmen entwickelt. Durch dessen Beachtung bist du leistungsfähiger im Beruf und körperlich widerstandsfähiger.
- Dein Körpergefühl verbessert sich, weil du verstehst, wie du dich passend ernähren kannst, welche Nahrung dir Energie gibt und welche dich leichter fühlen lässt.



your YUJ im Überblick

Laufzeit: 6 Monate (Start jederzeit)

Investition in deine Gesundheit und Lebensfreude

Persönliches 1:1-Onboarding (online)

Dieses findet vor dem ersten Kursmodul statt. Wir lernen uns kennen, erkunden deine Bedürfnisse und legen deine persönlichen Ziele fest.

persönliche Unterlagen und Kursmaterial

Du erhältst einen persönlichen, ausgearbeiteten Umsetzungsplan. Zudem werden dir weitere Unterlagen an den einzelnen Kurstagen ausgehändigt.

vier persönliche 1:1-Begleitgespräche (online)

Jeweils zwischen jedem Kursmodul und auf deine individuellen Themen zugeschnitten. Wir arbeiten an deinem persönlichen Ziel.

Erreichbarkeit zwischen den Terminen

Während sechs Monaten bleiben wir auch zwischen den Terminen verbunden. Ich bin für deine Fragen da (Mail, Sprachnachrichten).

vier eintägige Kursmodule vor Ort, (Zürich oder Bern, gemäss deiner Wahl)

Wissensvermittlung, Inspiration und Eintauchen in die Welt des Yoga und Ayurveda. Im Abstand von jeweils ca. 6 Wochen widmen wir uns folgenden Themen: Ayurveda, Yoga, mentale Gesundheit und Ernährung

Starterpaket

Für den idealen Start, damit dir die Umsetzung zu Hause gelingt. Darin enthalten sind diverse Artikel, Kräuter, Gewürze etc.

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

Investition

your YUJ

FÜR MEHR FÜLLE IM ALLTAG

CHF 3'300

6 Monate · 1:1-Begleitung · Wissen

kostenloses Kurzgespräch

Hast du Fragen zum Ablauf des Programms oder möchtest du spüren, ob *your YUJ* das Richtige für dich ist? Ich nehme mir gerne Zeit für ein unverbindliches Kurzgespräch.

Zahlung

Zur Reservierung deines Platzes bitte ich um eine Anzahlung von 50 % bei der Anmeldung. Der Restbetrag ist drei Monaten nach Start des Programmes fällig. Eine vollständige Vorauszahlung bei der Anmeldung ist ebenfalls möglich.

Anmeldung

Der Start ist grundsätzlich jederzeit möglich. Kontaktiere mich für weitere Informationen oder zur Anmeldung unter nina@yuj.ch

nachhaltig, individuell, präventiv

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

Wer steckt hinter YUJ

Ich bin Nina. Meine Vision ist es, mit meiner Arbeit das Leben von Menschen zu bereichern, indem ich sie begleite, in ihre volle Kraft zu kommen und ihr Potenzial zu entfalten. Mit YUJ verbinde ich traditionelles Wissen aus dem Ayurveda und Yoga mit den Bedürfnissen unserer modernen Lebensweise.

Was mich an Yoga und Ayurveda fasziniert, ist – nebst dem Wissen selbst – das, was entsteht, wenn wir es wirklich verinnerlichen. Mitten in meinem Familienalltag geschieht die Umsetzung inzwischen auf eine natürliche Weise. Dazu gehört nebst der Ernährung auch meine regelmässig ausgeübte Yoga-Sequenz, die mein Leben bis heute zutiefst prägt. Mein Blick ist klarer, mein Alltag bunter und mein Körper widerstandsfähiger geworden. Ich bin begeistert von der kraftvollen Wirkung dieses Medizinsystems, das sich an den Gesetzen und Rhythmen der Natur orientiert. Nach all den Jahren spüre ich die Vitalität, die entsteht, wenn ich mich danach richte.



Nina Kunz

Dipl. Yogalehrerin BDY/EU (2019-2022)

Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin i.A. (2024 – 2027)

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

«Mich überzeugt besonders, wie jeder Mensch individuell und ganzheitlich gesehen und behandelt wird. Bereits zweimal konnte ich durch eine Pancakarma-Kur in Indien die positiven Veränderungen auf meinen Körper und Geist erfahren.»

Diese Transformation habe ich selbst erlebt und ich darf täglich dazulernen. Die Weisheiten von Yoga und Ayurveda sind für mich deshalb weit mehr als traditionelle Lehren. Sie sind ein wertvoller Kompass für ein gesundes, bewusstes und erfülltes Leben. Und genau das möchte ich weitergeben.





DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

WAS STECKT HINTER YUJ?

Das Wort YUJ (gesprochen «iutsch») stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „vereinigen“. Im weiteren Sinne meint es die Wiederherstellung der inneren Ordnung auf körperlicher und mentaler Ebene.

Dabei beziehe ich mich auf das wertvolle, jahrtausendealte Wissen aus Ayurveda und Yoga. Zwei Lehren, die auf den Gesetzen der Natur beruhen und aufzeigen, wie der Mensch ein möglichst glückliches Leben führen kann. Emotionale, mentale, körperliche und spirituelle Aspekte werden dabei gleichermassen berücksichtigt.

Mir ist eine fundierte und undogmatische Herangehensweise wichtig. Im Zentrum steht für mich immer der Mensch als Ganzes. Jeder Weg ist einzigartig und verdient Raum, Zeit und Aufmerksamkeit.

DEIN INDIVIDUELLES 6-MONATS-PROGRAMM

YUJ . AYURVEDA & YOGA

BEREIT FÜR DEINE VERÄNDERUNG?

Melde dich gerne für ein unverbindliches und kostenloses Gespräch.

Nina Kunz

YUJ · Ayurveda & Yoga · Zürich und Bern

www.yuj.ch · nina@yuj.ch

