

## Laura Inga Gaida

Yogalehrerin (500h)  
Wirtschaftspsychologin (M.Sc.)  
Fitnessökonomin (B.A.)

Mein Motto: Mit Menschen und für Menschen!  
Andere auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten  
zu dürfen, erfüllt mich mit Glück und Dankbarkeit. Zu  
sehen wie Teilnehmer/innen ihre Bedürfnisse  
wahrnehmen, Mitgefühl entwickeln, mit echter  
Selbstfürsorge beginnen und damit ihre mentale  
Gesundheit stärken, zeigt mir wie wichtig und sinnvoll  
meine Arbeit ist.

Als Trainer/in in Unternehmen  
seit 2014  
bundesweit tätig

Erfahrung in:  
Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

Sprachen  
Englisch, Deutsch



## Adresse

Ripperg 6

74523 Schwäbisch Hall

☎ +4917620112487  
✉ [hallo@lauragaida.com](mailto:hallo@lauragaida.com)

<http://www.lauragaida.com>