

"High Energy" Wochenprogramm

**In nur 2 Wochen oder 66 Tagen bringen wir Routine in
Deinen Alltag.**

- Fühlst Du Dich schlapp und energielos?
- Steckst Du mit Deinem Leben in einem Hamsterrad fest?
- Hält Dich immer etwas davon ab, gesünder zu leben?
- Dir fällt es schwer, Dich alleine zu motivieren?

Hast Du einige der Fragen mit Ja beantwortet? Dann ist mein "High Energy" Wochen-Programm genau das Richtige für Dich!

Start meines 2 Wochen Kurses am 20. November 2023. Wir legen zusammen eine Basis, Du bekommst Infos, Tipps und Tricks von mir.

Oder mache 2024 zu Deinem Jahr! Starte am 08. Januar mit mir für 66 Tage, um gesunde Routinen in Deinen Alltag zu bringen!

Du möchtest lieber einen **persönlichen 1:1 "High Energy" Wochenkurs** bei mir machen? Stimme Dein Wunschdatum und die Uhrzeiten mit mir ab. Ich freue mich über Deine Nachricht.

Das "High Energy" Wochenprogramm hilft Dir dabei:

- Deine Energie zu erhöhen durch Tipps zu Ernährung, Schlaf, Atemübungen, Meditation, Bewegung / Sport und Yoga
- Deinen Körper zu stärken und Dein Wohlbefinden zu fördern.
- Deine Lebenseinstellung gesund und positiv auszurichten.
- Deinen Tagesablauf in bewusste Routinen zu bringen und somit dein Leben neu zu strukturieren.
- Morgens wieder mit Freude und einem Lächeln aufzustehen.

Das Programm beinhaltet Live Sessions via Zoom, ein exklusiv für diesen Kurs erstelltes Workbook sowie diverse Aufnahmen. So kannst Du ganz bequem von zu Hause, aus dem Büro oder aus dem Urlaub teilnehmen bzw. die Übungen anschauen und durchführen, wenn es für Dich zeitlich passt.

Somit hast Du die Möglichkeit, den Kurs unabhängig von Familie, Partner, Job usw. bequem in Deinen Alltag zu integrieren.

Ich unterstütze Dich in meinem Wochenkurs, die ersten Schritte gemeinsam zu gehen – denn die sind oft am schwierigsten. In der Gruppe werdet ihr euch gegenseitig motivieren. Es wird auch eine private WhatsApp-Gruppe geben, um sich auf dem Laufenden zu halten, und um sich an den Wochenenden über Übungen auszutauschen (natürlich nur, wenn Du daran Interesse hast).

Für ein kostenloses Erstgespräch nutze gerne unten das Kontaktformular oder schreibe mir via WhatsApp / Telegram eine Nachricht an +49 1520 39422 51. Außerdem Hast Du die Möglichkeit, Dir hier über den Link direkt ein kostenfreies und unverbindliches Kennenlerngespräch mit mir zu buchen: https://calendly.com/hanna_schoenert/kennenlerngesprach

Du fühlst Dich nicht wohl, den Kurs in einer Gruppe zu machen? Kein Problem! Es ist auch möglich, ein persönliches 1:1 "High Energy" Wochen-Programm zu buchen. Weitere Infos dazu, siehe weiter unten.

Inhalte Gruppenkurs

- 1:1 Kennenlerngespräch (10 - 15 Minuten)
- Live Sessions - Montag, Mittwoch & Freitag morgens für ca. 30 Minuten: Atemübungen und Meditationen und je nach Gruppe, sehr leichte bis leichte Bewegungsübungen
- Live Sessions - Mittwoch nachmittags / abends für ca. 30 Minuten: Informationen zu Themen wie Ernährung, Schlaf, Meditation & Atemübungen, Bewegung, Motivation & Belohnung, Gewohnheiten verändern usw. (auch als Videoaufnahmen verfügbar)
- Workbook mit Übungen & Reflexionsarbeiten, die Dich unterstützen, Deine Gewohnheiten zu verändern

- Motivation und Austausch durch und mit der Gruppe (kleine Gruppen)
- Bei Interesse: Austausch in einer eigenen Whatsapp Gruppe
- Das Niveau des Kurses passe ich in jeder Gruppe individuell an - je nach Erfahrung, Gesundheit und Level der TeilnehmerInnen
- Die Uhrzeiten stimmen wir in der Gruppe ab

Preise (Netto)

2 Wochen: 590 €

66 Tage: 2.400 €

Persönliches 1:1 High Energy Wochen-Programm

Du fühlst Dich nicht wohl genug, um den Kurs in einer Gruppe zu machen und wünschst Dir einen persönlichen 1:1 „High Energy“ Wochenkurs? Kein Problem! Wir besprechen Deine Vorstellungen und können ein individuelles Wochen-Programm für Dich zusammenstellen und genau auf Deine Wünsche und Bedürfnisse eingehen.

Netto-Preise:

2 Wochen: 790 €

66 Tage: 3.600 €

Buche Dir gerne ein kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch bei mir:

https://calendly.com/hanna_schoenert/kennenlerngespraech

Bei Interesse kannst Du auch folgende Kontaktmöglichkeiten nutzen:

<https://kraft-im-alltag.com>

info@kraft-im-alltag.com

+49 152 0394 2251 (WhatsApp & Telegram)

Ich freu mich auf Dich

Hanna