

"High Energy" Wochenprogramm

In 66 Tagen bringen wir Routine in Deinen Alltag. Mehr Energie und Lebenskraft!

- Fühlst Du Dich schlapp und energielos?
- Steckst Du mit Deinem Leben in einem Hamsterrad fest?
- Hält Dich immer etwas davon ab, gesünder zu leben?
- Du wünschst Dir einfache Methoden an die Hand, um mehr Energie in Deinem Alltag zu haben?
- Dir fällt es schwer, Dich alleine zu motivieren?
- Du hast nicht viel Zeit für Veränderung, möchtest aber gerne etwas verändern?

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

Mache 2024 zu Deinem Jahr!

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:

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, PartnerIn, 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 das Kontaktformular auf meiner Website 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

Inhalte Gruppenkurs

- Persönliche Begleitung für 66 Tage
- 3 persönliche Live Sessions pro Woche via Zoom (29 insgesamt) für ca. 30 Minuten: Atemübungen und Meditationen und je nach eigenen körperlichen Fähigkeiten, sehr leichte bis intensive Bewegungsübungen
- 1 Videoaufnahme pro Woche (9 insgesamt): Wissensvermittlung zu Themen wie Ernährung, Schlaf, Meditation & Atemübungen, Bewegung, Motivation & Belohnung, Gewohnheiten verändern usw.
- Speziell auf diesen Kurs zugeschnittenes Workbook mit Übungen & Reflexionsarbeiten, die Dich unterstützen, Deine Gewohnheiten zu verändern
- Private Gruppe von "High Energy" zum Austausch und zur Motivation mit anderen TeilnehmerInnen, die denselben Weg gehen wie Du oder bereits gegangen sind; Ihr könnt Euch gegenseitig unterstützen und vor allem motivieren
- Wöchentliche "Garantietracker", um Dich zu motivieren am Ball zu bleiben
- Die "66 Tage-Garantie": Entweder Du fühlst Dich nach den 66 Tagen stressfreier und energetischer ODER Du bekommst von mir noch 3 persönliche Live Sessions, in denen wir zusammen herausfinden, wie wir Dich zum Ziel bringen.

Das Niveau des Kurses passe ich in jeder Gruppe individuell an - je nach Erfahrung, Gesundheit und Level der TeilnehmerInnen

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.

Buche Dir gerne ein kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch bei mir:

https://calendly.com/hanna_schoenert/kennenlerngesprach

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