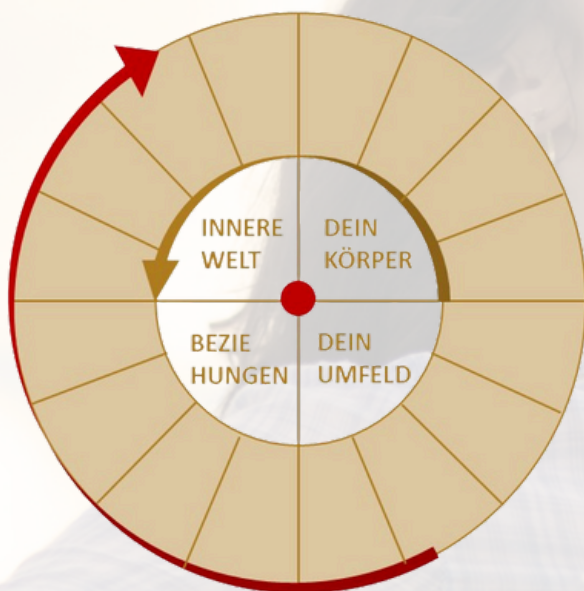


“RESILIENZ TRAINIEREN”



Dein Fahrplan

für Gesundheit, Gelassenheit
und Lebensfreude



Wenn Stress deinen Alltag bestimmt ...

- Bist du ständig gestresst, energielos und unzufrieden?
- Hast du das Gefühl, nur noch von einem Termin zum nächsten zu hetzen?
- Erlebst du dich unkonzentriert und verzettelst dich in Kleinigkeiten?
- Bist du schnell genervt und ziehst dich immer häufiger zurück?
- Spürst du immer öfter Verspannungen und Schmerzen in deinem Körper?
- Fehlt dir die Zeit und Energie für Dinge, die dir Freude machen?
- Hast du Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, aus Angst Fehler zu machen oder etwas zu verpassen?
- Kümmerst du dich ständig um die Bedürfnisse anderer und willst es allen recht machen?

... ist es Zeit für ein Resilienz-Upgrade!

Resilienz trainieren

und Stress souverän meistern!

- Du lernst wieder abschalten und erholsamer schlafen
- Du kannst dich besser konzentrieren und deine Aufgaben effizienter erledigen
- Du agierst flexibler, selbstsicherer und kreativer bei Problemen und Herausforderungen
- Du beugst chronischen Erkrankungen und Schmerzsymptomen vor oder linderst vorhandene
- Du kannst deine Bedürfnisse klarer formulieren und lernst, gesunde Grenzen zu setzen
- Du wirst täglich vitaler, fitter und gelassener
- Du bringst mehr Klarheit und Wertschätzung in deine Beziehungen ein
- Du setzt kluge Prioritäten und gewinnst ein starkes Selbstbewusstsein



Lass uns gemeinsam starten!
Deine

Ilke Haasper

Von Stress zu Resilienz

Dein Weg - Schritt für Schritt

Du erkennst, was wirklich los ist

Der erste, wichtige Schritt ist, deine IST-Situation ungeschminkt zu sehen und wahrzunehmen. Deine Erschöpfung, deinen Frust, deinen Schmerz, vielleicht auch deine Angst und Hilflosigkeit.

Du verstehst die Zusammenhänge

Wenn du deinen Einfluss auf Stress und dein Stresserleben erkennst, wird dir bewusst, welches Denken oder Verhalten dich in diese Situation geführt hat. Du kommst dem Ursache-Wirkungs-Prinzip auf die Spur.

Du lernst Alternativen und weitest deine Sicht

Du lernst neue, alternative Denk- und Verhaltensmuster kennen, die dich inspirieren, deine beruflichen und privaten Herausforderungen kreativer und gelassener zu meistern.

Du etablierst gesunde Resilienz-Routinen

Indem du Resilienz-schaffende Gewohnheiten in deinen Alltag einbaust, förderst du kontinuierlich und ganz selbstverständlich deine Gesundheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Dein 8-Wochen-Basisprogramm

Resilienz trainieren



1 Startercoaching online

Ganzheitliche Anamnese à 75 Minuten mit deiner Zielsetzung für den Kurs



4 Einzelcoachings online

à 75 Minuten innerhalb von 8 Wochen mit individuellen Impulsen für deinen neuen Lebensweg



4 Resilienz-Kursmodule

à 6 Videos mit wesentlichen Informationen, Inspirationen und vertiefenden Fragen zu den wichtigsten 4 Lebensbereichen
Körper | Innere Welt | Beziehungen | Umfeld



4 Resilienz-Books & Boni

mit inhaltlicher Zusammenfassung der Module, Platz für deine persönlichen Notizen und weiterführenden Informationen



6 Monate Membership

nach Beendigung des 8-Wochen-Programms hast du vier weitere Monate Zugang zu den Kursinhalten



zum Einstiegspreis von **770,00 €**

inkl. Mehrwertsteuer

Dieser Kurs ist dann für dich geeignet, wenn du ...

... merkst, dass du so nicht weitermachen kannst und willst, weil dich dein Alltag viel zu oft stresst, nervt und erschöpft

... nach einem Leitfaden suchst, mit dem du dein Leben Schritt für Schritt auf gesunde, resiliente Beine stellen kannst

... spürst, dass nur DU selbst eine wahre Veränderung in dein Leben bringen kannst

... dich nach mehr Selbstbewusstsein, Leichtigkeit und Lebensfreude sehnst und nicht mehr länger an dir vorbei leben willst

... schon vieles über Stress-Resilienz gehört und gesehen hast, aber nicht in die Umsetzung kommst

... einen Meilenstein setzen und deine Beschwerden, Schmerzen und evt. sogar Medikamente reduzieren willst

Bist du bereit

für mehr Vitalität, Gelassenheit
und Lebensfreude?

Dann starte jetzt mit mir gemeinsam das
8-Wochen-Basisprogramm "Resilienz
trainieren".

Mit Klick auf den Link kommst du zur
Programmbuchung und wirst anschließend
für das Startercoaching freigeschaltet!

[https://resilienz-haasper.de/resilienz-
trainieren](https://resilienz-haasper.de/resilienz-trainieren)

Ich freu mich auf dich

Ilke Haasper

