

## **TIEF. entspannt & gelassen**

MEHR  
INFOS  
>

Willst du jetzt entspannt sein? Mit deinem CHANGE program

### **TIEF. entspannt & gelassen**

Endlich tiefe Ruhe finden und abschalten können. Gelassen bleiben in wirklich herausfordernden Situationen oder Phasen. Einfacher als du denkst! Und ganz nebenbei Stressbewältigung lernen und reichlich Energie aufladen. Willst du das?

Dein Weg beginnt hier:

Jetzt beherrscht du deinen Stress und deine Gedanken. Jederzeit kannst du Ruhe und Entspannung herstellen, gehst gelassen in Gespräche und durchs Leben. Klingt das vielversprechend?

#### **Termin: folgt**

Weitere Termine im Herbst. Falls es aktuell terminlich für die nicht passt. Melde dich. Wir informieren dich rechtzeitig über die neuen Termine im Herbst.

Preis: 225 Euro pro Person

#### **Kurzbeschreibung**

In diesem Programm lernst du praktisch und theoretisch hoch wirksame, aber einfache Entspannungstechniken sowie effektives Atemtraining für jeden Anlass. Zudem Klarheit und Achtsamkeit im Denken, sowie Gedankenruhe zu praktizieren, den Geist leeren, den Umgang mit deinen Emotionen, konkrete Strukturen zu verändern sowie Rituale in deinen persönlichen Lifestyle zu integrieren. Du lernst den effektiven Umgang mit Ablenkungsvermeidung und dosierter Digitalisierung, Stresswiderstand dauerhaft aufzubauen, die zielführende Helden-(Vira)-Meditation und andere Gelassenheitstechniken sowie das Wiederaufladen deiner Energie durch den Lagerfeuereffekt.

Alles kann so locker sein.

TIEF. entspannt & gelassen: It's up to you now!

#### **Buche jetzt dein Business Guerilla Intensivtrainings: CHANGE program**

Via E-Mail an : [andreas.w.tautz@business-guerilla.de](mailto:andreas.w.tautz@business-guerilla.de)

o. telefonisch 07222 787 3640 oder 0174 18 27 618

Vertrau` uns! Investiere in deine persönliche Entwicklung & Lebensqualität.

#### **Was wir wirklich sehr gut machen:**

Business Guerilla Intensivtrainings: **CHANGE programs** in Coop with 2POINT8 academy  
4 erlebnisreiche Wochen mit sofortwirksamen Elementen. Jedes Programm einzigartig, mitreißend und wertvoll. Fokussiert auf deinen klaren Nutzen. Leicht teilnehmen, da digital und digital-real mit Live-Sessions und zu Tagesrandzeiten und am Wochenende.

Preis: 225 Euro oder 425 Euro pro Person

#### **Unsere Face-to-Face-Coaching-Einheiten**

nach Absprache vor Ort oder digital / je Einheit 55 Minuten – ½ Stunde Kennenlern-Gespräch gratis

Als 5er, 10er oder 15er Pack buchbar / Kosten je Einheit 140 Euro

/2

*Mit unseren Angeboten investierst du in dich. Mehr nicht.*

### **Business Guerilla Intensivtrainings: CHANGE programs**

#### **Welche Elemente erwarten dich in den 4 Wochen:**

**Kick-off** : Live-Event digital - mit individuellem Selbst-Check und Auswertung.

**Look & Learn** : Video-und-Sprach-Content-Links mit Know-how-Sessions, Demos & Empfehlungen.

**Just-do-this** : die Wochenaufgabe / „Bridge“ / eigenständige Performance.

**Live & real** : Live-Session digital, einmal jede Woche, fixer Tag, 19 Uhr / 45-60 Minuten.

**Reflect** :Anleitung zur Selbstreflektion - Fragen 2 x pro Woche.

**Direct-Link-to-Coach** : bei Bedarf 1x pro Woche Coaching-Feedback via WhatsApp-Sprachnachricht.

**Relax** : Freiwillige Teilnahme an wtl. Live-Meditation digital.

**Final** : Abschluss-Event digital, Summary mit Nachhaltigkeits-Planung.

∴

Auf Anfrage Face-to-Face-Coaching (30 bzw. 55 Min.)

- auch während des laufenden Programms möglich. Separate Berechnung.

### **Buche jetzt dein Business Guerilla Intensivtrainings: CHANGE program**

Via E-Mail an : [andreas.w.tautz@business-guerilla.de](mailto:andreas.w.tautz@business-guerilla.de)

o. telefonisch 07222 787 3640 oder 0174 18 27 618

Vertrau` uns! Investiere in deine persönliche Entwicklung & Lebensqualität.



Business Guerilla Marketing & Coaching

Andreas W. Tautz

Rastatt – Ludwigring 21

[andreas.w.tautz@business-guerilla.de](mailto:andreas.w.tautz@business-guerilla.de)

[www.business-guerilla.de](http://www.business-guerilla.de)