

## „Veränderung braucht Zeit - Von Innen nach Außen!“

Online - Grundlagen - Kurs

Am 22. September starten wir wieder mit unseren Freitagnachmittags-Online-Kursen für Sie! Wir werden die Grundlagen zu Charakterbildung, seelischem Wachstum und laktovegetabler Ernährung besprechen.

Wir wollen den Austausch untereinander fördern. Denn das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten stärkt, motiviert und inspiriert uns für unser Leben. Das Umsetzen wird leichter und zusammen macht Erfahrung sammeln einfach viel mehr Freude!

Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie!

### Ziele des Programms:

- Tagesschule kennenlernen und besser verstehen
- Mutig die Herausforderungen des Alltags meistern
- Grundlagen der laktovegetabilen Ernährung kennenlernen
- Energie gewinnen
- Vertrauensvoll in die Zukunft schauen

### Ablauf:

- 4 x Treffen über Zoom (16 - 18.30 Uhr)
- Videoaufzeichnungen

### Investition:

€ 197,- mit **Frühbucherrabatt** bei Anmeldung **bis 31. Juli 2023**

€ 257,- Normalpreis ab 1. August 2023

**Anmeldung** wie immer unter [info@mueller-kainz.de](mailto:info@mueller-kainz.de)

## Themenübersicht

### Modul 1 **Charakterbildung (mit 3B)**

- Charakterprofil erstellen und Bilanz ziehen

### Modul 2 **Bühne Erde (mit Bettina)**

- Warum sind wir hier?

### Modul 3 **Mit Mut und Zuversicht wachsen (mit Beatrice)**

- Selbstbewusstsein aufbauen mit zwei kleinen Wörtchen

### Modul 4 **Ernährung optimieren (mit Brigitta)**

- Vital und jung bleiben mit bewusster Ernährung

## 4 Online-Termine freitags nachmittags von 16 - 18.30 Uhr:

Freitag, 22.09.2023 – mit 3 B

Freitag, 20.10.2023 – mit Bettina

Freitag, 17.11.2023 – mit Beatrice

Freitag, 08.12.2023 – mit Brigitta