

AGENDA

MENTORING

3 MONATE | 8 SITZUNGEN | WEEKLY SUPPORT

jeweils 120 Minuten via Zoom

1
Sitzung

Wie entsteht Stress?

2
Sitzung

So kann ich Resilienz aufbauen!

3
Sitzung

Chronische Krankheiten
verhindern.

4
Sitzung

Hypnose als tägliches Ritual
kennen lernen.

5
Sitzung

Chronischen Stress verhindern.

6
Sitzung

Heilfasten und ein basisches
Milieu.

7
Sitzung

8 gesunde Daily Habits
verankern.

8
Sitzung

Werde emotional & mental
unangreifbar.