



Mit Sinn und Disziplin zum Ziel

Life Upgreater®

Upgreat your Life

Zwei-Tages-Seminar

„Glücklich und Gesund“

Samstag und Sonntag
Aachen

Gelassenheit **Hoffnung** **MUT**
Lebensfreude
Innere **Sicherheit** Freiheit
Ruhe Klarheit
Energie **Vertrauen**
Zuversicht

Zwei-Tages-Seminar

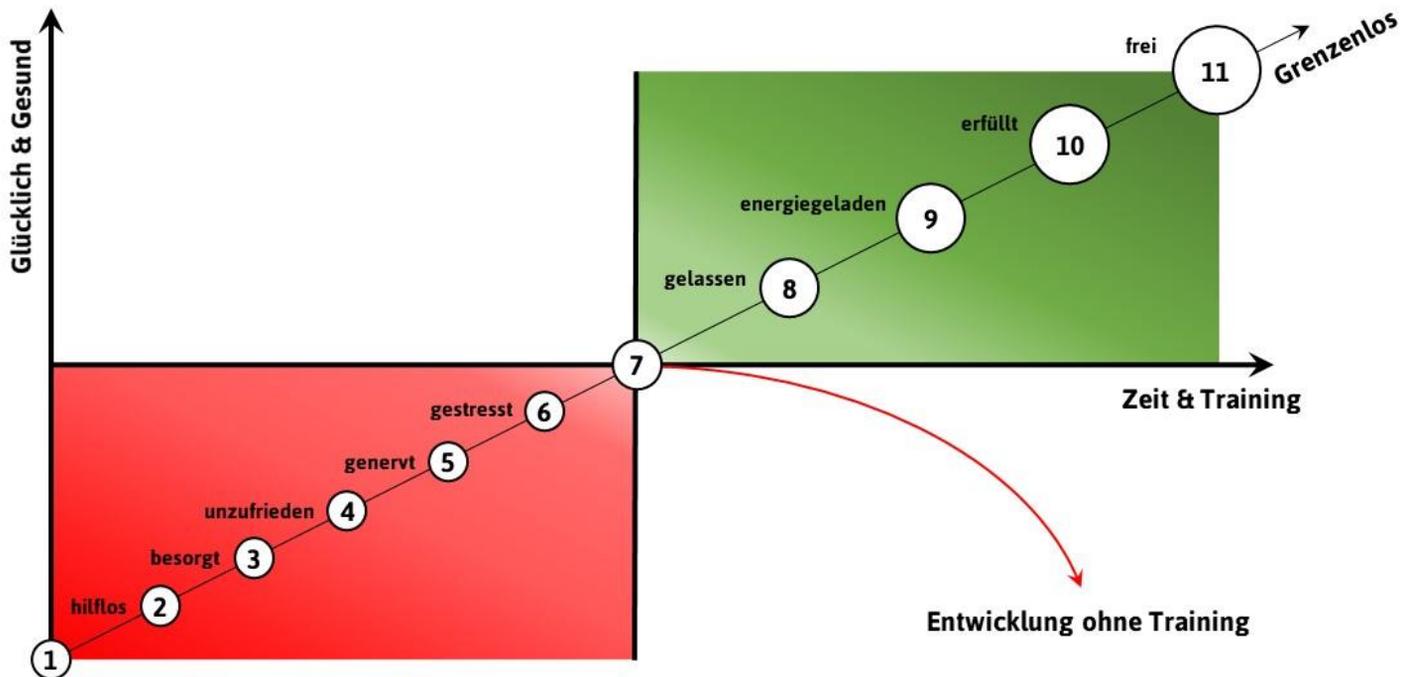
Glücklich und Gesund

Dein Fundament für ein glückliches und gesundes Leben.

In diesem **Seminar** möchten wir Dir zeigen, wie Du mit körperlichem und mentalem Training mehr **Stabilität** und mehr **Sicherheit** aufbaust. So steigerst Du Dein **Vertrauen** in **Dich SELBST** und in Dein Leben. Mit dem Ziel, dass Du Dir mit **Leichtigkeit, Energie** und **Tatendrang** ein Leben voller **Liebe** und **Erfüllung** erschaffst. Deine **SELBST-Verantwortung** ist der Schlüssel für Dein **Traumleben**, und Deine längst vergessenen **Träume, Ziele** und **Visionen**.

Dieses einzigartige Seminar wird Dich und Dein Leben auf ein anderes Level bringen.

Wie glücklich und gesund bist Du?



Wo stehst Du?

- Du fühlst Dich unsicher
- Du bist unzufrieden
- Du fühlst Dich ausgelaugt
- Du bist gestresst

- Du möchtest mehr
- Du erlaubst Dir zu träumen
- Du möchtest Dir höhere Ziele setzen
- Du möchtest frei sein

- Dein Körper schmerzt
- Du gefällst Dir nicht
- Du bist müde
- Du hast keine Energie

- Du möchtest Deine Leistungsfähigkeit steigern
- Du möchtest ein Leben lang fit sein
- Du möchtest in Deiner Kraft sein
- Du möchtest Dich leicht fühlen

An diesen beiden Tagen lernst Du...



Dir bedingungslos zu vertrauen



Dich um Dich zu kümmern



Dich in Deinem Körper wohl zu fühlen



langfristig glücklich und gesund zu sein



Dein Leben kreativ neu auszurichten



über Dich selbst hinaus zu wachsen



liebevoll und nachsichtig mit Dir selbst zu sein



Deine selbst auferlegten Grenzen zu überwinden

Zeitplan und Inhalte

Samstag

Tag 1

Stufe 1

10.00h bis 13.30h

Pause

13.30h bis 15.00h

Stufe 2

15.00h bis 18.30h

Sonntag

Tag 2

Stufe 3

09.00h bis 13.00h

Pause

13.00h bis 14.30h

Stufe 4

14.30h bis 18.00h

Themen

Tag 1

Bewusstsein
Bewegung
Atmung
Ernährung
Gefühle
Selbstwert
Vertrauen
Ziele
Träume
Bedürfnisse

Themen

Tag 2

Angewohnheiten
Ängste
Routinen
Energiegeber
Energiediebe
Fokus
Superkompensation
Planung
Umsetzung
Disziplin

Stufe 1
Bewusstheit

Stufe 2
Vision

Stufe 3
Veränderung

Stufe 4
Training

Bewusstheit

Stufe 1

Lerne Dich selbst besser kennen, wer bist Du, welche Stärken und Schwächen zeichnen Dich aus, wie hoch ist Dein Selbstwert, wie zufrieden bist Du mit Deinen Lebensbereichen (z.B. Beruf, Beziehungen, Gesundheit), welche Angewohnheiten nützen oder schaden Dir, welche Glaubenssätze limitieren Dich, welche Bedürfnisse sind Dir wichtig.

Vision

Stufe 2

Ein zentraler Schritt. Nur wenn Du Dich als Schöpfer, als Hauptdarsteller Deines Lebens siehst, und Du Dir erlaubst zu träumen, hast du die Macht, Dein Leben wirklich zu gestalten. Finde heraus, wovon Du wirklich träumst. Wer möchtest Du sein und welches Leben möchtest Du führen?.

Veränderung

Stufe 3

Übernehme 100% Verantwortung. Löse und befreie Dich von alten und schadenden Denk-, sowie Verhaltensmustern und schaffe Platz für Neues. Diese Befreiung wird neue Energie und neue Kraft frei setzen, um endlich ins Handeln zu kommen.

Training

Stufe 4

Mit Sinn und Disziplin zum Ziel. Deine Vision gibt Dir einen Sinn, Du fühlst Dich von ihr angezogen, wie von einem Magneten. Nun braucht es Motivation, Konzentration und Gelassenheit. Du bekommst Deinen Trainingsplan für Deine Ziele. Aktiviere Deine Willenskraft und bleibe dran, so lange wie es nötig ist. Alles was Du brauchst steckt bereits in Dir, das war schon immer so, und wird auch immer so sein.



Warum sind Ziele so wichtig?

Weil Träume ohne Ziele nur Träume bleiben

Glücklich und Gesund

Starter

797,- Euro

Max. 10 Plätze

- 1x Eintritt
- 1x Workbook

Glücklich und Gesund

Upgreat

947,- Euro

Max. 20 Plätze

- 1x Eintritt
- 1x Workbook
- 1x Blickwinkel Buch
- 1x Denk-Zettel
- 1x Denk-Magnete
- 2x Denk-Bar
- 1x Online-Gruppen-Q&A
- 2x Online Monatsticket

Glücklich und Gesund

Premium

1497,- Euro

Max. 10 Plätze

- 1x Eintritt
- 1x Workbook
- 1x Blickwinkel Buch
- 1x Denk-Zettel
- 1x Denk-Magnete
- 4x Denk-Bar
- 2x Online-Gruppen-Q&A
- 4x Online Monatsticket
- 1x Personal Training
- 1x Blickwinkel Training

Hast Du Fragen an uns, oder bist Du unentschlossen?

Vereinbare einen Termin, wir nehmen uns sehr gerne Zeit für Dich!



Marco's Kalender

via Zoom

Marco Fuchs
mf@life-upgreater.com
0049 173 1949242



Lisa's Kalender

via Zoom

Lisa Fuchs
lf@life-upgreater.com
0049 176 644 711 48



www.life-upgreater.com