

Workshop Morgenroutinen – Verstehen, Erstellen, Umsetzen



Starte klar, kraftvoll und männlich in deinen Tag. Mit integrierten Morgenroutinen!

Klingt gut?

Dann bist du hier richtig, denn genau darum geht es in diesem Format aus Workshop und Coaching. Wir wenden uns der magischen ersten Stunden deines Tages zu. Denn wie du sie verbringst, entscheidet maßgeblich über deine Energie für den Rest des Tages.

Du kannst sie nutzen, um schlecht gelaunt aufzuwachen, den Wecker zu verfluchen und den grauen Himmel zu beschimpfen. Denn heute ist vielleicht einfach "nicht dein Tag".

Oder du nutzt diese Stunde aktiv, um Körper und Geist zu stärken und von Anfang an die Weichen für einen großartigen Tag zu stellen.

Und genau darum geht es hier!

Dieses Format besteht aus zwei Teilen.

Der erste Teil besteht aus einem Abendworkshop zum Thema Morgenroutinen. In ihm geht es um das Verständnis, was Morgenroutinen sind, warum jeder von uns welche hat und wie man sie für Körper und Geist und eigene Ziele nutzbar machen kann.

Im zweiten Teil geht es darum, deine alten Morgenroutinen zu unterbrechen und neue Routinen umzusetzen. Diese neuen Routinen bestehen einerseits aus Übungen speziell für geistige und körperliche Aktivierung und andererseits in einem individuellen, deinen Zielen entsprechenden Part, den wir im Workshop erarbeitet haben.. Denn reines Wissen ohne Anwendung ist nutzlos. Dafür

gibt es von Montag bis Freitag morgens ein einstündiges Meeting, in dem wir im gemeinsamen Commitment diese Routinen ausführen und ich euch in dieser wichtigen und oft harten Phase des Aufbruchs und der Implementierung unterstütze.

In dieser Woche erfährst du:

- warum und wie du das Wissen um deine Morgenroutinen für dich und deinen Tag perfekt nutzen kannst
- wie man mit regelmäßigen, kleinen Schritte enorme Erfolge erzielt
- was dir in den anspruchsvollen, ersten Tagen helfen kann
- wie es sich anfühlt, mit einer ganz neuen Energie und Frische in den Tag zu starten

Klingt gut? Dann nimm deinen Morgen aktiv in die Hand und meld dich bei mir an.

Mein Name ist Fabian, ich bin Abenteuerpädagoge, NLP-Master und seit 12 Jahren in der Persönlichkeitsentwicklung tätig. Davon 6 als Leiter der Männergruppe München. Mit meinen Skills und Erfahrungen begleite ich dich gern aus deiner Komfortzone in deine eigene Kraft und Präsenz. Und nicht nur durch Verstehen, sondern vor allem das Erleben von Veränderung.

Hard Facts zum Workshop

Datum: Workshop Teil 1 – 6. Februar 18.30-20.30 Uhr, anschließend 5 Tage Umsetzung

Morgenroutinen morgens um 7.00 Uhr (Zeit wird gegebenenfalls angepasst)

Ort: Online

Kosten: 69 € pro Person

Sicher dir deinen Platz und schreib mir gleich die Mail zur Anmeldung an mail@fabiankoepke.de

Ich freu mich auf dich.

Dein



**FABIAN
KOEPEKE**

Mentor & Coach

tel. 0176-63197214

mail@fabiankoepke.de

www.fabiankoepke.de

