



Bist du berufstätig?

Fühlst auch du dich oft gestresst?

Willst du langfristig mehr Entspannung in deinem Alltag?

Dann nutze jetzt deine Chance!

Im Rahmen meiner Master-Arbeit zur Präventions- und Gesundheitsmanagerin biete ich dir einen **kostenfreien 12-Wochen Onlinekurs** an zum Thema: **multimodales Stressmanagement**

Persönliche Voraussetzungen:

- Du bist 18 Jahre oder Älter
- Du bist sozialversicherungspflichtig beschäftigt
- Du hast Lust einmal pro Woche ein Video anzuschauen und die Tipps zum multimodalen Stressmanagement anzuwenden
- Du hast ein Smartphone, Tablet oder Laptop / PC und einen Internetzugang um dir die Videos anschauen zu können

Deine Benefits:

- Du sparst ca. 250-400 € für ein vergleichbares Gruppencoaching
- Du erhältst einen wissenschaftlich fundierten Kurs, um deinen Stresspegel langfristig zu senken
- Du erhältst im Rahmen der 12 Wochen unbegrenzt persönliche Betreuung via E-Mail oder WhatsApp zum Thema, begleitend zum Kurs

Frühster Start:

06.05.2024 (mögliches Ende am 29.07.2024)

Spätester Start:

08.07.2024 (spätestes Ende am 23.09.2024)

Anmeldung ab sofort!





Ablauf

1. Anmeldung via Mail an hallo@msg-ganzheitlichgesund.de
2. Teilnahme an anonymer Erstbefragung (Onlinefragebogen)
3. Die Videos kommen immer am Montag morgen via E-Mail zu dir, du schaust sie an **wann und wo du dafür Zeit und Raum findest** und versuchst alles, für dich passend, mitzumachen und umzusetzen
4. Hast du Fragen oder brauchst du persönlichen Rat? Schreib mir eine WhatsApp an 0167-77862889 oder eine E-Mail. Ich helfe dir binnen 24 Stunden (werktags).
5. Nach 12 Wochen absolvierst du die anonyme Schlussbefragung (Onlinefragebogen)
6. Alle Teilnehmer (Absolvierung aller Schritte bis zum Schlussfragebogen) wandern in einen Lostopf für einen tollen Hauptgewinn als Dankeschön - Für einen Teaser zum Gewinn folge mir gerne auf Instagram
7. Wenn du möchtest, bekommst du die Ergebnisse meiner Master Arbeit zur Wirksamkeit des Onlinekurses von mir aufbereitet und zugeschickt.

