

# Mum Adventure

ONLINE WORKSHOP: WENN **CHALLENGES**  
**MIT DEN KINDERN ZUM ADVENTURE WERDEN**

Ich bin Michaela, Abenteuerin und Mama von zwei energiereichen Burschen. Ich unterrichte eine **geniale Körperwahrnehmungs**-Methode, mit der du deine **Verhaltensmuster** erkundest. Muster lernt man sich an und kann man stoppen. Ich nehme dich mit auf das **Abenteuer des Stoppons**, damit du neue Möglichkeiten und mehr Leichtigkeit mit deinen Kindern entdeckst! Bist du bereit?

## Inhalte - Mum Adventure Online Workshop

### Geist meistern

- Gedankenspirale stoppen
- Entspannen in Ärger und Frust
- Muster beschreiben
- Fokus auf das Jetzt

### Körper leben

- Atmung
- Belebende Bewegungen
- Entspannungsübungen
- Muster auslassen und Energie fließen lassen
- Wahrnehmung spüren

Wenn du deinen Geist mit deinem Körper vereinst, bist du kraftvoll und klar. Du kannst deine Kinder besser spüren und deine Botschaften entspannt und mit Herz überbringen.  
*be more. Geist meistern, Körper leben!*

*Ich bin Michaela, KörperWahrnehmungs-Trainerin und Mum. Melde dich, lernen wir uns kennen!*

*"Ich muss zuerst bei mir anfangen, dann verändert sich die Situation."*  
Agnes

*"Ich habe gelernt mich besser zu verstehen und ein Vorbild für mein Kind im Umgang mit Stress, Schmerz und Angst zu sein."*

Veronika

### Workshop Info:

- 5 x 70 Min. mit Kind
- Start: 6.2.2026, 9:30 Uhr
- € 135,- Early-bird bis 31.12.2025, € 130,-/ Person Bring-a-friend, € 160,- regulär



BOOK  
NOW

🌐 [www.be-more.today](http://www.be-more.today)  
📞 +43 699 112 118 79  
✉️ [michaela@be-more.today](mailto:michaela@be-more.today)