

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 Stoppens**, 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

 +43 699 112 118 79

 michaela@be-more.today

