

# 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**. Entdecke neue Wege und mehr Leichtigkeit mit deinen Kindern!  
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 wirksam 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: 9.10.2026, 9:30 Uhr
- € 145,- Early-bird bis 9.9.2026, € 140,-/ Person Bring-a-friend, € 170,- 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)

