



Burnout und Dauerstress stoppen

Neue Leichtigkeit in nur 5 Minuten Mentaltraining am Tag

Worum es geht:

Manchmal wird einem alles einfach zu viel. Sie wollen Dauerstress reduzieren, Burnout vorbeugen und im Alltag zuverlässig reduzieren? Nicht immer leicht, aber für Erfolg und Gesundheit wichtig.

M5 ist ein individuelles, einfaches und praktisches Mentaltraining für Morgen, Mittag und Abend. Es passt in volle Kalender und wirkt sofort spürbar im Tagesgeschäft. Keine Theorie & Esoterik.



So läuft es ab:

Schritt 1: Kick-off im lebendigen Live-Webinar in 45 Minuten. Anleitung und Anpassung an Ihren Arbeitstag. Vorbereitung der reibungslosen Durchführung.

Schritt 2: Nutzung der 1-3 Mentaltrainings à 5 Minuten. Morgens fokussieren. Mittags resetten. Abends abschalten und besser schlafen.

Schritt 3: Die kleinen Einheiten sind Ihnen zur Gewohnheit geworden.

Das bekommen Sie:

Live-Webinar zur Anleitung sowie 3 professionelle Mentaltrainings für Ihr Smartphone oder App. Klar angeleitet und direkt ohne Aufwand nutzbar im Büro, unterwegs oder zu Hause. Sie wählen, ob Sie 1x oder mehrfach am Tag trainieren.

Ihr Nutzen:

- Weniger Dauerstress, Druck, Hektik und Ärger
- Mehr Fokus, Erholung und Schlafqualität
- Minimaler Aufwand mit maximalem Nutzen

Invest:

- Preis pro Person für Kick-off und lebenslange Nutzung der Aufnahmen: 489,00 Euro netto
- Staffelpreise für Unternehmen auf Anfrage

Für den nächsten Schritt zu souveräner Gelassenheit:



Infos und Terminbuchung: christian-bremer.de/info_m5



030 20 33 96 33



info@christian-bremer.de

Referenzen von Teilnehmenden finden Sie <<<[hier](#)>>>, von Kunden <<<[hier](#)>>>.

