Das Leben Meistern

Die CAVA-Methode

90 Sekunden,
die Ihr Leben verändern

Das Experiment

CAVA-Übungen im Alltags-Härtetest

„Mit minimalem Aufwand - maximale Wirkung erzielen."

Die Ausgangsfrage zur Beginn der CAVA-Studie: Ist es möglich, mit täglich vier alltagsbegleitenden jeweils 90-Sekunden dauernden Übungen positive Veränderungen zu erleben? Um hierauf Antworten zu finden, wurde das Konzept einigen Unternehmen vorgestellt. Diese waren sehr motiviert die Studie zu unterstützen. Mit dabei waren unter anderem die Volksbank Main-Tauber, MVC, GARDENA, einige Netzwerke und die Krankenkasse DAK Gesundheit, die ihre Mitarbeiter zu dieser Praxisstudie eingeladen haben. Insgesamt 1186 Personen machten mit. Die Evaluation war eindeutig! Ja, diese 4 x 90-Sekunden CAVA-Übungen wirken! Und die Erwartungen wurden sogar übertroffen! Die Grafiken auf den nächsten Seiten zeigen die erlebten Veränderungen in den 28 Tagen Studiendauer detailliert aufgeschlüsselt.

Die Umsetzung und das Studiendesign: Jeder Interessent musste zu Beginn und nach 28 Tagen einige Fragen zum Umgang mit Stress, Schlafgewohnheiten, Motivation, Achtsamkeit, Energiehaushalt und mehr beantworten. Ehrlich, anonym, freiwillig. So war es möglich, den persönlichen Erfolg durch CAVA messbar zu machen. Übrigens erhielten die Teilnehmenden nicht nur vier sondern fünf verschiedene 90-Sekunden Übungen. Das gewährleistete eine Themenvielfalt und die Möglichkeit, jeweils individuell die persönlich wirkungsvollste Übung einzusetzen. Die Empfehlung war, vier dieser Übungen über den Tag verteilt in den Alltag zu integrieren: Darauf fokussiert, wann es am besten passt. Da die Übungen nur 90 Sekunden lang sind, war die Anwendung häufig möglich, zum Beispiel gleich morgens im Bett, oder zum Kaffee, in der Vormittagspause, nach dem Mittagessen, in der kleinen Pause zwischendrin, beim kleinen Spaziergang zwischendurch, zu einem Glas Wasser, vor dem Zubettgehen usw. Insgesamt war die CAVA-Studie auf 28 Tage ausgelegt.

„Weniger ist mehr."

Mies von der Rohe

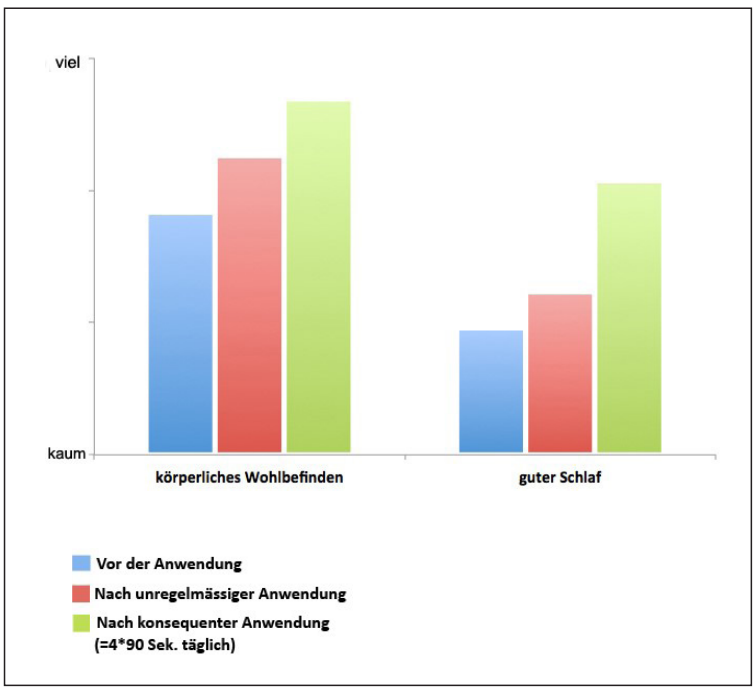
Testergebnisse im Detail

Konsequente Anwendung 4 x täglich:

Schauen wir zuerst darauf, welche Auswirkungen die Häufigkeit der Anwendung der Übungen hatte. Die Auswertung hat ergeben, dass es einen Unterschied macht, ob die CAVA-Übungen in den 28 Tagen unregelmäßig oder konsequent angewendet werden. Wer sie 4 x über den Tag verteilt anwendet, profitiert von einer wesentlich größeren Auswirkung als derjenige, der die Übungen unregelmäßig macht. Dieses „kleine, aber konsequente Engagement" wirkt sich auf alle erfassten Bereiche aus.

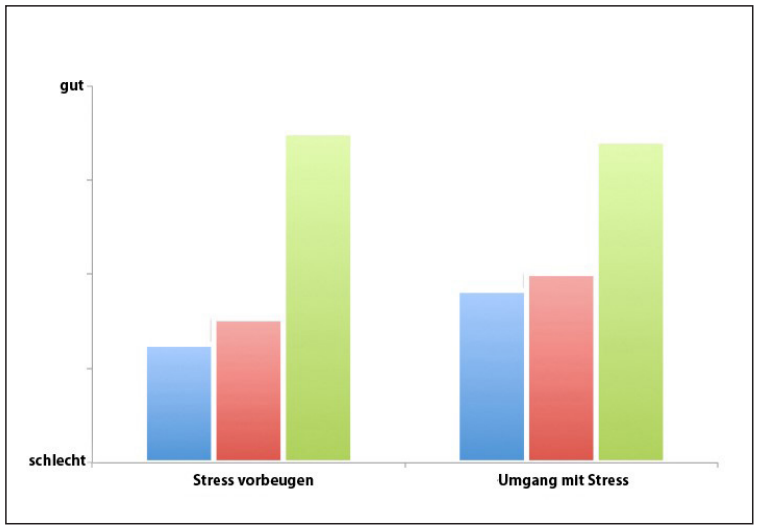
Wohlbefinden & Schlaf:

Die ersten Grafiken zeigen, dass die Anwendung, bereits nach so kurzer Zeit, das körperliche Wohlbefinden verbessert und es sich ebenfalls sehr positiv auf das Schlafverhalten auswirkt. Das bekommt dann eine große Bedeutung, wenn man bedenkt, wie viele Menschen Schwierigkeiten haben erholsam zu schlafen.



Stressvorbeugung & Stress

Auch die Stressvorbeugung und der Umgang mit Stress wurde, laut der Teilnehmerbefragung, sehr positiv beeinflusst. Im Alltag hat eine bewusst erlebte Stress-vorbeugung natürlich weitreichende Auswirkungen. Wer in Situationen entspannt und gelassen bleibt, geht anders mit Herausforderungen um und erlebt seltener Stress. 4 x 90 Sekunden reichten hier bereits für eine erfolgreiche Stressprävention aus!



Übrigens:

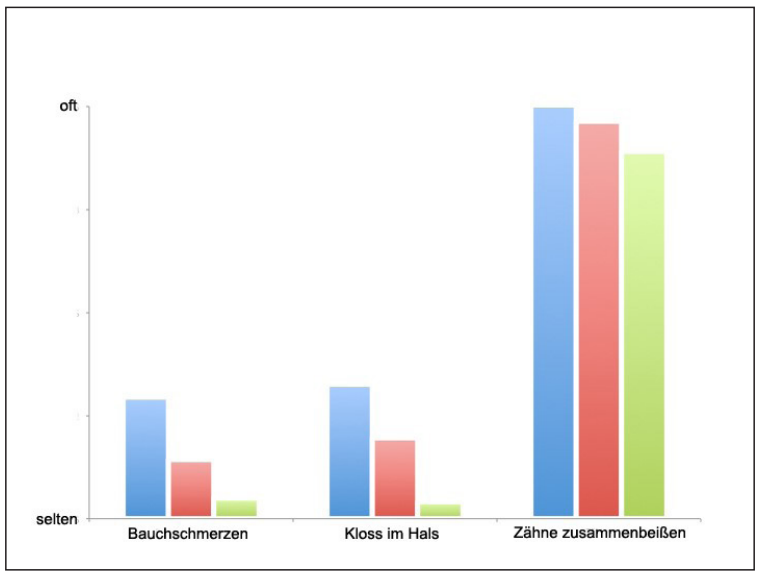
Studien haben gezeigt, dass sich bereits nach 1-2 Wochen neuronale Veränderungen ergeben. Die „alte" Faustregel lautet, dass anhaltende Veränderungen ca. vier Wochen benötigen. Um diese Nachhaltigkeit zu erhalten ist CAVA auf 28 Tage ausgelegt – danach ein Leben lang.

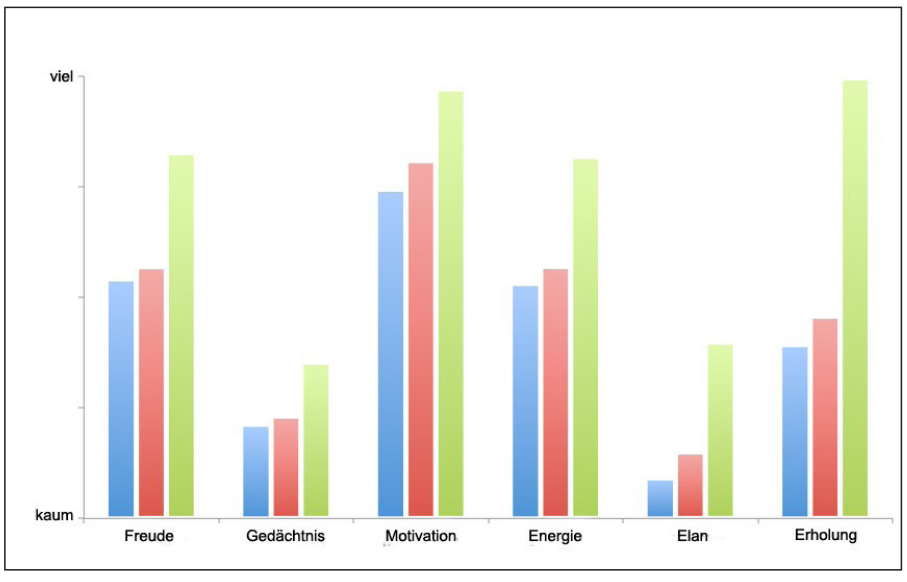
„Stress entsteht im Kopf, Entspannung auch."

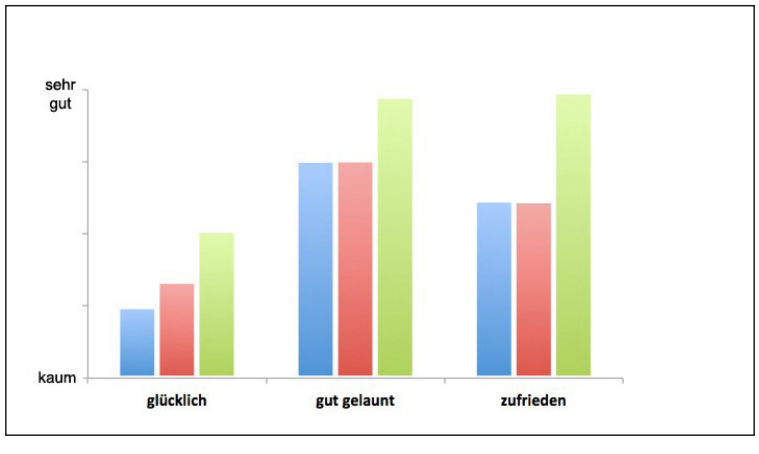
Testergebnisse im Detail

Physische und pysische Auswirkungen: Überraschend war tatsächlich, wie schnell Verbesserungen bereits nach wenigen Tagen wahrgenommen wurden. Häufige physische Missempfindungen, wie Bauchschnerzen oder der Kloß im Hals, besserten sich rasch. Deutlich reduziert wurde auch das unbewusste Zähneknirschen – auch nachts. Selbst der Stimmungszustand hellte sich auf. Wie wichtig das für die körperliche Gesundheit ist, zeigen aktuelle Studien der Krankenkassen immer wieder.

Weitere Effekte: In dieser Grafik sind weitere Auswirkungen der CAVA-Übungen aufgeführt. Natürlich beeinflussen sich alle Kategorien: Wer mehr Freude erlebt, wird engagierter seinen Tag gestalten. Wer über mehr Energie verfügt, wird sein Gedächtnis anders nutzen können und wer durch Achtsamkeitsübungen „bei sich bleibt", erholt sich schneller. Fazit: Die Lebensqualität des Einzelnen hat sich deutlich verbessert.







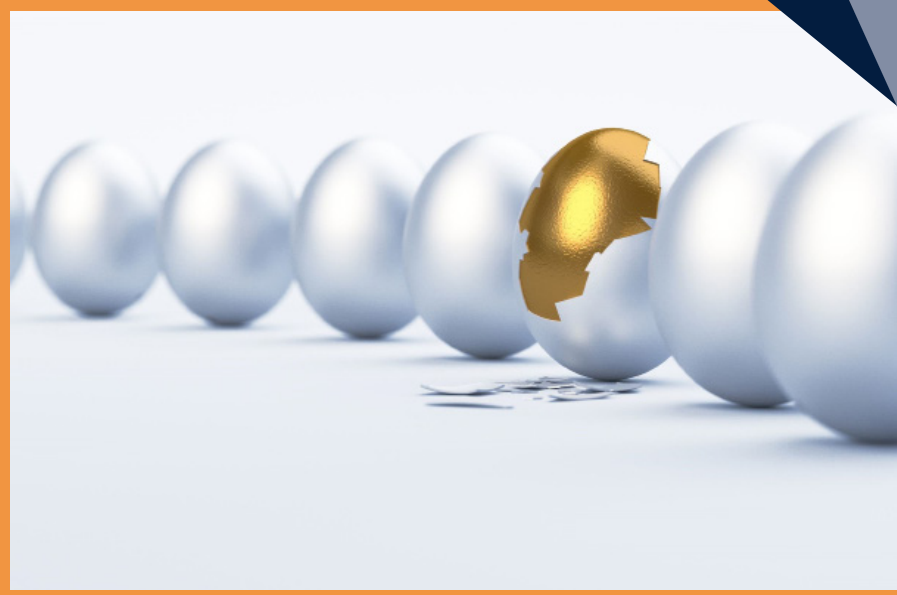
„Mit den CAVA-Übungen - mit kleinen Auszeiten - den Weg zur inneren Mitte und mehr Wohlfühlen finden."

Kernaussagen der Studie:

Nach 28 Tagen wurde im zweiten Fragebogen unter anderem die Frage gestellt, welchen Mehrwert der Einzelne für sich aus der Studie zieht. Die generelle Aussage, welche zu den aufgezeigten Auswirkungen führte war:

„Ich achte mehr auf mich."

Aufgrund der Freitexteingaben in den Fragebögen gehen wir davon aus, dass sich das positive Feedback nicht nur auf die konkret abgefragten Lebensbereiche der Studie beschränkt. Somit schließt das Ergebnis weitere positive Auswirkungen ein. Da die Übungen den Teilnehmenden auch nach dem Studienende weiter zur freien Verfügung stehen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass noch mehr Menschen ihre Übungspraxis beibehalten und weiter profitieren.



„Ich kann nun besser mit Stress und Problemen umgehen."

Diese Aussage wurde ebenfalls häufig genannt. In Gefahrensituationen neigt das Gehirn dazu mit Angriff oder Flucht zu reagieren. Früher in Begegnungen mit dem Säbelzahntiger war das lebenserhaltend. Im modernen Leben eher weniger, da es rationale Überlegungen und Entscheidungen erschwert. Wegrennen und Töten ist am Arbeitsplatz keine Option! Durch die CAVA-Impulse werden neue Lösungswege gefunden, um besser mit Stress und Problemen umzugehen. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass es durchaus möglich ist, mit minimalem Aufwand eine maximale Wirkung zu erzielen. Die Übungen konnten alltagstauglich integriert werden und zeigen bereits nach wenigen Tagen welchen Mehrwert sie bieten. Dadurch, dass die Bandbreite der Veränderungen so groß ist, gehen wir davon aus, dass alle fünf Achtsamkeitsübungen zum Einsatz kamen und situativ genutzt wurden. Auch machte die Studie deutlich, dass eine Regelmäßigkeit, von 4 x pro Tag, mit einem offensichtlich größeren Nutzen belohnt wird, als wenn die Übungen nur ab und zu gemacht werden. Unabhängig davon, in welchem Bereich der Einzelne seine größte Wirkung erzielte, macht die Kernaussage deutlich, dass der Mensch bewusster mit sich umgeht, mehr auf sich achtet. Wenn wir diese Aspekte – nur mal angenommen – ein kleines Stück weiter verfolgen, dann ist der Schritt zu einem zufriedeneren und glücklicheren Leben für sehr viele nicht mehr weit. Denn wer nicht gestresst ist, stresst auch weniger! Und das alles mit 4 x 90 Sekunden pro Tag.

Im Folgenden finden Sie die CAVA-Übungen. Nach der Studie haben wir die Achtsamkeitsübungen ergänzt, so dass Ihnen jetzt insgesamt 16 CAVA-Übungen zur Verfügung stehen – für noch mehr Alltagssituationen – für noch mehr Wirkung.

Die CAVA-Übungen

Alle CAVA-Übungen in der Übersicht

1. Abendritual: Einstimmung für die Nacht. Das befreiende Ritual für einen erholsamen Schlaf. So, wie die Tageskleidung abgelegt wird, wird beim Abendritual der Tag auf eine wertschätzende Art und Weise abgeschlossen. Das reduziert die Gedankenflut im Kopf, innere Ruhe kehrt ein und der Körper entspannt mehr und mehr. Im Laufe der Zeit ist dieses Ritual ein gesunder Wegbegleiter und sorgt für erholsameren Schlaf. **Würdigen – loslassen – erholsam schlafen.**

2. Anspannung – Entspannung: Wege zur Entspannung.
Der bewusste Wechsel von An- und Entspannung führt zum Stressabbau. Die progressive Muskelentspannung nutzt dieses Phänomen. Ruhe wird intensiver erlebt und der Körper fährt herunter. In Momenten großer Belastung kann so ein entspannter Zustand innerer Ruhe erreicht und damit die Handlungsfähigkeit gesteigert werden. **Durch Anspannung zur Entspannung.**

3. Atmen: Dein Rhythmus – dein Einklang. Atmen befreit, atmen bereinigt, atmen erfüllt. Für ein paar Sekunden konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Dabei richten Sie sich aus, atmen in Ihrem Rhythmus tief ein und bereichern Ihren Körper damit. Beim Ausatmen lassen Sie einfach „Altes" los. Bereits nach ein paar Atemzügen bemerken Sie die wohltuende Veränderung im ganzen Körper. **Erfrischt geht's weiter.**

4. Auftanken: Zeit zur Regeneration. Dabei lassen Sie zuerst mögliche An- oder Verspannungen los, um Platz zu schaffen für neue Kraft und Energie. Dann füllen Sie Ihren Körper mit allem, was für Sie gerade wichtig ist. Nutzen Sie diese Kraft und Energie anschließend im Alltag. **Aufgetankt Neues angehen.**

5. Auszeit: Boxenstopp. Diese Übung ähnelt dem berühmten Power-Nap. Eine Studie der Harvard School of Public Health mit über 23 000 Teilnehmern zeigte, dass dabei sogar das Infarktrisiko bei Herzkranken um 37 Prozent fällt. Durch den Boxenstopp werden müde machende Stoffe im Gehirn abgebaut. Die Leistungsfähigkeit steigert sich und der Mensch wird augenblicklich wacher und engagierter. **Sich besinnen – dazu gewinnen.**

Die CAVA-Übungen

6. Balance: Ausgleichen – in Balance kommen. Schon Kleinigkeiten können uns im Alltag aus der Balance bringen. Diese Kleinigkeiten sind schnell spürbar und fordern ihren Preis: Sie bringen uns aus der Balance, verursachen Stress und Unbehagen. Der Mensch brennt aus. Diese Übung unterstützt dabei, wieder in Balance zu kommen. **Im Einklang sein.**

7. Dankbarkeit: Das Positive erkennen. Ein Beispiel für die Auswirkungen positiver Gedanken liefert Dr. Wendy Schlessel Harpham (Internistin und Krebspatientin) die mit positiven Gedanken ihre Heilung unterstützt hat. Diese CAVA-Übung fördert das positive Denken. Wenn Sie sich in Ihrem Leben immer wieder auf die angenehmen Aspekte konzentrieren, führt dies zu einer optimistischeren Lebenseinstellung. Das beugt Depressionen vor, wirkt sich vorteilhaft auf Ihr Immunsystem aus und füllt den Energiespeicher auf. **Dankbar, für das was ist.**

8. Kopf leeren: Den gedanklichen Müll entsorgen. Kennen Sie das: Das Gedankenkarussell dreht sich und wir stecken innerlich fest. Das raubt Energie und Lebensfreude. Achtsamkeit, Abstand und eine neue Ausrichtung beenden diesen Kreislauf und geben den Gedanken Raum für eine neue Richtung. **Neue Freiräume schaffen.**

9. Liebe: Innig und bereichernd. Viele Studien zeigen auf, dass das Gefühl der Liebe vielfältige positive Auswirkungen hat. Ich selbst war bei einer dieser Studien mit dabei. Durch die Ausschütttung der Liebeshormone wird neuronales Lernen begünstigt, Stress reduziert, Interaktion verbessert, die Empathie gesteigert. **Liebe empfangen.**

10. Loslassen: Der Weg zu neuen Perspektiven. Jeder Mensch verfügt über ein bestimmtes Maß an Energie. Häufig steckt diese Energie in selbstdestruktiven und negativen Gedanken fest. Das bewusste Loslassen dieser negativen Gedanken schafft Raum für Neues. Frische Kraft strömt ein und bewährte Potenziale können wieder genutzt werden. Neue Wege eröffnen sich. **Loslassen - Neues erfassen.**

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon war."

Henry Ford

Die CAVA-Übungen

11. Morgenritual: Neues Glück – neue Chance. Mit dem linken Fuß aufstehen – besser nicht. Es hat einen Einfluss, wie Sie in den Tag starten. Mit dem CAVA-Morgenritual beginnen Sie den Tag mit Elan und Konzentration. So schaffen Sie die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Tag. **Der gelungene Start in den Tag.**

12. Natur: Natur berührt. Nicht von ungefähr sind Naturgeräusche Teil vieler Yogaübungen. Vogelstimmen, ein Bachlauf und das Rauschen des Windes wirken sich sofort positiv auf den Menschen aus. Nutzen Sie diese Klänge, um sich eine Auszeit an einem friedvollen Ort zu gönnen. Sie werden merken, wie neue Lebensgeister geweckt werden und Sie mit frischer Energie versorgt werden. **Natur pur genießen.**

13. Schutz: Innere Sicherheit aufbauen. Sich vor äußeren Einflüssen schützen zu können und Vertrauen zu erleben, gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Auf neuronaler Ebene wirkt Vertrauen ähnlich wie Liebe: Stress wird reduziert und neue, hilfreiche neuronale Verknüpfungen werden gebildet. In dieser Übung lernen Sie, sich vor dem Außen besser zu schützen und innere Stärke aufzubauen. **Schutz, der Vertrauen schafft.**

14. Selbstbewusstsein: Der Weg zur inneren Stärke. Sicheres Auftreten, freies Denken, Souveränität, Schlagfertigkeit und einiges mehr gehört zu dieser Kategorie. Viele Menschen wünschen sich diese Stärken, um Ihre Meinung nach außen zu vertreten und entsprechend wahrgenommen zu werden. Und es ist machbar - diese Übung unterstützt Sie dabei immer mehr Selbstbewusstsein aufzubauen. **Stärke spüren und nutzen.**

15. Transformation: Veränderung, die funktioniert. Wie Albert Einstein schon sagte: *„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, mit der sie entstanden sind."* Diese CAVA-Übung unterstützt Sie dabei, sich einiger Probleme bewusst zu werden, sie friedvoll abzulegen und eine neue, erwünschte Art des Denkens zu integrieren. Ihr neues neuronales Netz wird sich nachhaltig auswirken. **Eine neue Art des Denkens.**

16. Ziele setzen: Dem Leben eine Richtung geben. *„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt."* wusste schon Gotthold Ephraim Lessing. Diese Übung unterstützt Sie dabei, Ziele zu setzen und alle Ihre Handlungen auf dieses Ziel zu konzentrieren. **Beharrlich auf dem Weg zum Ziel.**

„16 CAVA-Übungen - 16 kleine Schritte. Der hilfreiche Weg zur inneren Mitte."

Lust auf Neues - Lust auf Veränderung

CAVA-Übungen im Alltags-Härtetest

Die 4 bzw. 5 Übungen der Studie haben gezeigt: „Mit minimalem Einsatz ist maximale Wirkung möglich." Vielleicht stellen Sie sich nun die Frage: Wird das auf Dauer nicht eintönig?

„Es ist nicht genug zu wissen - man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen man muss es auch tun."
Johann Wolfgang von Goethe

Dazu eine Metapher: Für gesunde Ernährung brauchen Sie nur ein paar Dinge im richtigen Maß: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate sowie Mikro-und Makronährstoffe. Das können Sie mit wenigen gesunden Grundnahrungsmittel täglich erreichen. Genauso könnten Ihnen auch die vier kostenlosen Grund-CAVA-Übungen ausreichen. Doch die Erfahrung zeigt: Der Appetit kommt mit dem Essen. Deshalb bieten wir inzwischen weitere CAVA-Impulse zum Download an: Die folgende Tabelle zeigt den modularen Aufbau des CAVA-Konzepts.

CAVA-Starter-Impulse	**CAVA-Basis-Impulse**	**CAVA-Premium-Impulse**	**CAVA-Deluxe**
kostenlos	19,80 Euro	89,80 Euro	von 400,00 - 1890,80 Euro
4 CAVA-Impulse 4 x 90 Sekunden Audiodateien	**10 CAVA-Impulse** 10 x 90 Sekunden Audiodateien (6 weitere zu den Starter-Impulsen) **1 Webinar-Video** zur Vertiefung ca. 45 Minuten lang	**16 CAVA-Impulse** 16 x 90 Sekunden Audiodateien (6 weitere zu den Basis-Impulsen) **6 Webinar-Videos** zur Vertiefung je ca. 45 Minuten lang **Handout** Kurs wird teilweise oder auch komplett nach Kursabschluss von der Krankenkasse subventioniert. Einfach am Ende bei der Krankenkasse einreichen.	**18 CAVA-Impulse** 18 x 90 Sekunden Audiodateien (2 weitere zu den Premium-Impulsen) **6 Webinar-Videos** zur Vertiefung je ca. 45 Minuten lang **Handout** **5 Tage Live-Seminar: Lebe begeistert:** Der Durchbruch - Persönlicher Austausch - individuelle Begleitung zur Umsetzung im Alltag.

CAVA-
Basis-Impulse

Mit weiteren Übungen noch mehr Veränderung erleben.

Mit **CAVA-Basis-Impulse** erhalten Sie insgesamt 10 CAVA-Übungen zum Download. Diese Übungen beinhalten die vier Achtsamkeitsübungen aus der Testversion, mit dem Unterschied, dass Sie hier frei über die Stimmvariante (männlich oder weiblich) wählen können. Die sechs neuen Übungen erlauben Ihnen mehr Flexibilität bei der Anwendung im Alltag. Weitere Themenfelder lassen die Anwendung auf mehrere Alltagssituationen noch leichter übertragen. Selektieren Sie aus den 10 einfach die CAVA-Übung, welche am besten zur jeweiligen Alltagssituation passt - und das viermal über den Tag verteilt. Die Auswahl erstreckt sich von A wie Atmen über L wie Loslassen bis hin zu Z wie Ziele. Diese Vielfalt bietet Ihnen die Gelegenheit, noch deutlicher an einzelnen Themen zu arbeiten, was den Effekt noch mehr steigert. Das macht die Anwendung über einen längeren Zeitraum hinweg abwechslungsreicher und noch effizienter.

10 Audiodateien à 90 Sekunden– die Stimme (männl./weibl.) wählbar:

1. Morgenritual: Neues Glück - neue Chance.
2. Auftanken: Zeit zur Regeneration.
3. Kopf leeren: Den gedanklichen Müll entsorgen.
4. Abendritual: Einstimmung für die Nacht.
5. Auszeit: Boxenstopp.
6. Atmen: Dein Rhythmus - dein Einklang.
7. Schutz: Innere Sicherheit aufbauen.
8. Loslassen: Der Weg zu neuen Perspektiven.
9. Natur: Natur berührt.
10. Dankbarkeit: Das Positive erkennen.

1 Webinar-Video à ca. 45 Minuten:

In diesem Webinar-Video erfahren Sie mehr darüber, warum die Auswirkungen bei der Anwendung der CAVA-Übungen möglich sind. Sie bekommen Einblicke darin, wie die Übungen konzipiert sind und wie Sie diese am besten in Ihren Alltag integrieren können. Das unterstützt dabei, die Übungen richtig in den Alltag zu integrieren und steigert den persönlichen Mehrwert. Für alle, die wenig Input wollen, aber gleich sinnvoll durchstarten möchten.

Investition : 19,80 €

Download unter: www.daslebenmeistern.com/ .....

oder nutzen Sie gleich das Premiumpaket.

„Erst wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du weißt."

Feldenkrais

CAVA-Premium-Impulse

In die Tiefe gehen - verstehen, um zu handeln.

Zusätzlich zu den 10 Übungen der Basis-Impulse erhalten Sie sechs weitere CAVA-Übungen. Diese Übungen wurden so konzipiert, dass sie Sie dabei unterstützen, gezielt einzelne Lebensbereiche positiv zu beeinflussen und nachhaltig zu verändern. In den fünf dazugehörigen Webinaren erfahren Sie Hintergründe wie das funktioniert und warum diese Vorgehensweise nachhaltige neuronale Veränderungen bewirken. Ihr zeitlicher Aufwand bleibt nach wie vor minimal und Ihr persönlicher Erfolg wird durch die Hintergründe und Alltagstipps der Webinare wesentlich gesteigert. Der Inhalt des CAVA-Premium-Pakets:

16 Audiodateien à 90 Sekunden– die Stimme (männl./weibl.) wählbar:

1. Morgenritual: Neues Glück - neue Chance.
2. Auftanken: Zeit zur Regeneration.
3. Kopf leeren: Den gedanklichen Müll entsorgen.
4. Abendritual: Einstimmung für die Nacht.
5. Auszeit: Boxenstopp.
6. Atmen: Dein Rhythmus - dein Einklang.
7. Schutz: Innere Sicherheit aufbauen.
8. Loslassen: Der Weg zu neuen Perspektiven.
9. Liebe: Innig und bereichernd.
10. Natur: Natur berührt.
11. Dankbarkeit: Das Positive erkennen.
12. Anspannung-Entspannung. Wege zur Entspannung.
13. Selbstbewusstsein: Der Weg zur inneren Stärke.
14. Transformation: Veränderung, die funktioniert.
15. Balance: Ausgleichen - in Balance kommen.
16. Ziele setzen: Dem Leben eine Richtung geben.

6 Video-Webinare à 45 Minuten:

1. Wie und warum CAVA funktioniert!
2. Hintergründe zu vier CAVA-Übungen
3. Hintergründe zu vier CAVA-Übungen
4. Hintergründe zu vier CAVA-Übungen
5. Hintergründe zu vier CAVA-Übungen
6. CAVA - ein lebenlang? Tipps und Tricks für den Alltag.

Jetzt buchen: CAVA-Premium- Impulse

Ihre Investition: 89,80 €

Download unter: www.daslebenmeistern.com/ .....

...oder nutzen Sie gleich das Premiumpaket.

„Ich höre und vergesse,
ich sehe und behalte,
ich tue und verstehe."

Konfuzius

CAVA-Deluxe

Persönlicher Austausch, individuelle Begleitung.

Für alle, die tiefer eintauchen möchten. Vergessen Sie dabei alles, was Sie bisher über Seminare gehört und erfahen haben. Wir tauchen ein, in einem vertrauten Rahmen und finden heraus wie und warum Transformation im Leben möglich ist. Wissenschaftlich fundiert - im Seminar mit eigener Erfahrung experimentiert. Das lässt keine Fragen mehr offen und gewünschte Veränderungen werden möglich. „Lebe begeistert" wird machbar. Begleitend mit den CAVA-Übungen, welche Ihren persönlichen Prozess unterstützen, sogar weit über das Seminar hinaus. So bekommen Sie mit minimalem Aufwand den maximalen Erfolg. Nachhaltig, alltagstauglich, transformierend.

5 Tage Seminar: „Lebe begeistert."

Das besondere Seminar für eine neue Art des Denkens, für eine neue Art des Seins, eine neue Art des Lebens. Sie profitieren von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen (über 4000 Hirnscans) der Psychologie, Biologie und Neurologie genauso wie von alten philosophischen Weisheiten. Mit EinsichT und Achtsamkeit werden, vom Teilnehmer selbst, unbewusste Muster erkannt und der Ausstieg aus dem Hamsterrad wird ermöglicht. Das inspiriert und fördert die eigenverantwortliche Entwicklung und wirkt: Nachhaltig, individuell und befreiend. Unzählige Teilnehmer bestätigen das in Feedbacks wie: *„Man muss mit allem rechnen - auch mit dem Schönen."*

Inklusive aller Audiodateien, die 6 Video Webinare und Handout aus CAVA- Premium-Impulse:

Weitere Audiodateien kommen im Seminar zum Einsatz. Diese helfen Ihnen, im Alltag bewusst Situationen zu selektieren, die Ihnen eine Veränderung bisher schwierig machten. Damit können Sie aus dem Hamsterrad der Gewohnheit ausbrechen und Veränderungen noch leichter anstoßen. Für alle, die neue Wege gehen möchten.

Investition: Von 400,- bis 1890,80 €
(Den Betrag legt der Teilnehmer am Ende des Kurses selbst fest)
Weitere Infos unter: Download unter: www.daslebenmeistern.com/ ....
oder Sie nutzen gleich das Premiumpaket.

„Das Schlimmste ist, wenn man sich selbst vergisst."
Konfuzius