

Woche 1

Dein Start mit Instant-RELAX

Lektion 1: Deine RELAX-Oase

Lektion 2: Warum Instant-RELAX anders ist

Modul 1 – VERSTEHEN

Lektion 1: Wie entsteht Stress

Lektion 2: Dein Körper als Verbündeter

Woche 2

Modul 2 – ENTLASTEN

Lektion 1: Vorbereitung auf deine Hypnose

Lektion 2: Deine RELAX-Hypnose

Woche 3

Modul 3 – AKTIVIEREN

Lektion 1: Stress reduzieren

Lektion 2: Entspannungs-Inseln finden

Woche 4

Modul 4 – INTEGRIEREN

Lektion 1: Deine Balance-Routine

Lektion 2: Dein Erfolgs-Mindset