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

Erlebn