

E s i s t Z e i t f ü r m e h r  
W u n d e r k e r z e n M o m e n t e

aw



# Me-Time für Unternehmer:innen

Dein Alltag wird sich ändern,  
wenn du anfängst,  
dir Zeit für dich zu nehmen.



D e i n e   Z e i t   i s t   J e t z t

Dein Invest in

*Dich*

Was bist DU dir Wert,  
in DICH zu investieren?

für

- mehr Freude im Alltag
- gelassener mit dir zu sein
- deine bessere Selbstfürsorge
- eine entspanntere Kommunikation
- einen bewussteren Umgang mit dir

D e i n e   Z e i t   i s t   J e t z t

Deine Zeit

*Investition*

3

*Stunden*

me-time

in der Woche

(von 168 Gesamt Wochenstunden)

nur

12

*Stunden*

me-time

im Monat

(von 720 Gesamt Monatsstunden)



## Deine Wochen

## Routine

1

**Qi Gong**

*Stunde*

3x 20 Minuten

Montag, Mittwoch, Freitag

7:10 - 7:30 Uhr

1

**Atempause**

*Stunde*

5x 10 Minuten

Montag - Freitag

13:40 - 13:50

1

**Meditation**

*Stunde*

2x 30 Minuten

Montag und Mittwoch

18:30 - 19:00

D e i n e   Z e i t   i s t   J e t z t

# Deine Monats *Investition*



24.5. - 21.6.2023

online via zoom  
(immer der gleiche Link)

nur

335  
,00

*Euro*

in DICH  
und deine  
NEUE Entspannung im Alltag



D e i n e   Z e i t   i s t   J e t z t

Dein nächster *Schritt*

damit sich dein Alltag verändert!

Ich freue mich auf  
deine Buchung an

— [halloechen@adinawolf.de](mailto:halloechen@adinawolf.de)

Ich beantworte  
deine Fragen

— +49 172 1490861



F r e u e d i c h a u f m e h r  
W u n d e r k e r z e n M o m e n t e



aw

**mit Adina Wolf  
im floW sein**

