



## **30 TAGES CHALLENGE**

Kostenlos unterstütze ich Dich dabei online in unserem  
30tages Challenge vom 26.1. – 23.2.21.

Vorausgesetzt Du bist, Führungskraft, Selbstständig oder  
Unternehmer/In.

Was ist Dein Ziel das du gerne angehen möchtest.  
Eher A oder B?

A) Fit & Gesund werden sowie dabei abnehmen.

Oder

B) Gedanken loslassen & Spannung abbauen für ein besseres  
allgemeines Wohlbefinden.

Start Dienstag 26.1.2021 um 20.30-22.00  
Dann 3 Wochen lang jeden Dienstag um 20.30-21.30 bis  
Dienstag 23.2.2021.

### ABLAUF:

Du entscheidest Dich für ein Ziel. A oder B.  
Ich werde den Rahmen, die Strategie und die Übungen dazu  
erklären und durchgehen bei unserem ersten Online (Zoom)  
Termin.

Du brauchst nur einen Raum wo Du Deine Ruhe hast, eine  
Matte, ein Handtuch, ein Tennisball und etwas zum schreiben.

### WESHALB CHALLENGE:

Ein 30tages Challenge ist eine gute Möglichkeit um den  
Einstieg zu finden und zu starten mit etwas das man schon  
lange machen, verbessern oder umsetzen wollte, aber nie den  
richtigen Moment dazu hatte.

Man sagt der erste Schritt ist der wichtigste um ein Ziel zu  
erreichen. In 30 Tagen kann man schon erstaunliche  
Ergebnisse erzielen und das motiviert unglaublich stark.  
Vorausgesetzt man ist fokussiert dabei und hat die richtige  
Strategie dazu.

**„Es gibt nichts gutes ausser man tut es“**

## WESHALB KOSTENLOS:

Ich möchte Führungskräfte, Selbstständige und Unternehmer/Innen unterstützen in dieser herausfordernden Situation im Moment. Die Awareness und das Bewusstsein dafür das wir alleine nichts erreichen können, nur in der Gemeinschaft können wir erfolgreich, glücklich, gesund und zufrieden sein. Der Mensch braucht sich gegenseitig. Deshalb möchte ich etwas dazu beitragen und Sie unterstützen aus meiner Kompetenz heraus.

Melde Dich schriftlich an bei mir bis 25.1.  
und definiere dabei bitte Dein Ziel und Deine Herausforderungen.

Unter [info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com)

Dann sende ich Dir den Link für unseren Online (Zoom) Termin am Dienstag 26.1. von 20.30 – 22.00. Dieser erste Termin braucht 90 Minuten da wir hier die Grundlagen legen für einen erfolgreichen Start in die Challenge. Es können ca. 20 Online Teilnehmer dabei sein. Selektion nach eingangs- Datum der Anmeldung. Natürlich kannst Du anonym dabei sein, wenn Du das willst.

**„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“ — Henry Ford**