

# **KOMM IN DEINE KRAFT**

**DER Kurs für nachhaltige  
Bewusstseins- und  
Persönlichkeitsentwicklung**



**Mai - Juni 2024**

**8 Abende via Zoom**

**Jeweils Montag 20.30 Uhr**

Fühlst du dich oft gestresst?

Schlapp, müde, antriebslos, lustlos?

Dir fehlt die Energie und abends reicht es oft nur noch für Couch & TV?

Du bist unzufrieden und hängst in sorgenvollen und negativen Gedankenspiralen fest?

**Dann ist dieser Kurs  
genau der Richtige für dich!**

Darin gebe ich dir die Erkenntnisse aus den letzten sieben Jahre meiner eigenen, persönlichen Entwicklungs-Reise weiter!

Erworben und angeeignet in zahlreichen Ausbildungen, Kursen, Seminaren, Workshops und Retreats.

Dadurch gelang es mir, aus dem oben beschriebenen Zustand, in ein **glückliches** und **erfülltes** Leben nach meinen Vorstellungen zu kommen.

**ACHTSAMKEIT**  
**ATEMTECHNIKEN**  
**MEDITATION**  
**DANKBARKEIT**  
**SELBSTVERTRAUEN**  
**LOSLASSEN WAS DIR NICHT MEHR DIENT**  
**MANIFESTIEREN**  
**GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN SEIN**  
**BIOHACKING**  
**HERMETISCHE GESETZE**  
**UND NOCH MEHR...**

An jedem Abend erwarten dich viele hilfreiche Tipps,  
Tools, Übungen, Infos und wirkliche Gamechanger,  
die du leicht und spielerisch in deinen Alltag  
integrieren kannst -  
mit großer und vor allem nachhaltiger Wirkung!

Wir treffen uns insgesamt 8 mal Montagabends  
live und online auf Zoom:

**06., 13., 20., 27. Mai**

**03., 10., 17., 24. Juni**

**20.30 - 21.45 Uhr**

Den Zugangs-Link erhältst Du nach Anmeldung.

Die Sessions werden alle aufgezeichnet und stehen  
Dir im Anschluss bei Bedarf zur Verfügung.

Dein Ausgleich beträgt **99 €** für **alle Abende**.

Schreib mir eine Nachricht um Dich verbindlich  
anzumelden oder falls Du noch Fragen hast.

☎ 0177 7597361



Ich freue mich auf dich!



## **Jens Czechtizky**

Systemisches Coaching, Trauma-informierte  
psychologische Beratung, Achtsamkeit, Meditation,  
Breathwork, Somatic Experiencing, EMDR,  
Integration-Practitioner, schamanische Arbeit

**[www.changeandrise.de](http://www.changeandrise.de)**