

Kostenloses 3 tlg. Videotraining

Balance – Gesundheit – Klarheit

Ein kostenloses 3-teiliges Videotraining (60 Minuten) für Menschen, die nach aussen funktionieren – und wieder innere Balance, mentale Stabilität und Klarheit wollen. Ohne Selbstoptimierungs-Stress.



Kennst du das?

- Du bist müde, aber kommst abends nicht runter.
- Du funktionierst – aber spürst dich weniger.

- Du willst entscheiden, aber alles wirkt gleichzeitig wichtig.
- Du sehnst dich nach Ruhe, die nicht nur “Pause” ist, sondern Ankommen

Das erwartet dich:

- Du verstehst, warum dein Kopf nicht “abschaltet” – und was wirklich hilft.
- Du bekommst alltagstaugliche Perspektiven für mehr Ruhe, Energie und Fokus.
- Du findest wieder Richtung: Was ist dir wichtig – und was ist der nächste stimmige Schritt?

[zum kostenlosen Videotraining](#)

Video 1:

Innere Balance wiederfinden

In diesem Video bekommst du eine klare Perspektive darauf, wie dein inneres Erleben funktioniert – und wie du wieder mehr Ruhe, Weite und Stabilität findest.



Video 2:

Mentale Gesundheit stärken

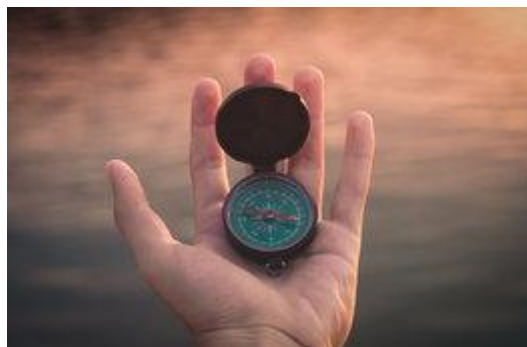
Meist ist es ein leiser Prozess: zu viel Druck, zu wenig Sinn, zu wenig echte Regeneration. In diesem Video zeige ich dir 3 zentrale Gründe, warum Menschen ausbrennen – und wie du mentale Gesundheit ganzheitlich stärkst.



Video 3:

Klarheit fördern

Klarheit ist nicht “alles im Griff haben”. Klarheit ist: du weißt, wofür du gehst. In diesem Video findest du Zugang zu deinen Werten, Prioritäten und der Frage: Welche Erfahrungen willst du in deinem Leben wirklich machen?



3 Videos

viele Perspektiven

1 roter Faden

Veränderung entsteht nicht irgendwann, sondern jetzt.

Klicke auf den Button um zum Videotraining zu gelangen.

[zum kostenlosen Videotraining](#)

Wer bin ich?

Ich bin Alexander, Lifecoach und Gesundheitsberater, seit 2019 begleite ich Menschen in Einzelcoachings, Workshops und Meditationsretreats dabei, ihre mentale und körperliche Gesundheit zu stärken sowie mehr innere Balance und Lebensfreude zu entwickeln.

Gemeinsam lösen wir Ängste, Stress und innere Unruhe – für ein selbstbestimmtes Leben mit mehr Klarheit, Bewusstheit und Vitalität.



Mehr auf Sozial Media

