



KERN ESSENZ

SIRMIONE, GARDASEE 16.04. - 22.04.2023

SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTWERT & WACHSTUM

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG DER EXTRAKLASSE

7 TAGE WIRKUNG

Sie werden sich wundern, was Sie in Ihrem Umfeld, allein durch Ihre eigene Veränderung, bewirken. Am authentischsten, ob als Coach, als Freund oder einfach ‚nur‘ als Mitmensch sind wir dann, wenn wir selbst leben, wovon wir sprechen.

METHODE

Kern #Coaching ist eine innere Einstellung und geht weit über reines Methodenwissen hinaus. Der Weg des Kern #Coachs führt über mich selbst und über meine Fähigkeit präsent und achtsam zu sein.

**Raus aus dem Verstand
und rein ins echte Leben.**

› DER EINZIGE MENSCH, DER SICH UM IHRE ZIELE,
IHRE GESUNDHEIT UND IHRE BEDÜRFNISSE
KÜMMERN KANN UND WIRD, **SIND SIE SELBST** ‹

DAVOR IST ALLES SCHÖN DANACH BESSER



DIE ESSENZ

- ✦ Öffnet den Raum sich selbst zu helfen
- ✦ Ermächtigt seine eigenen Antworten zu finden
- ✦ Schafft Klarheit und generiert echte Lebensfreude, Lebendigkeit, Mut und Kraft
- ✦ Wir haben alle für uns richtigen Lösungen, Möglichkeiten und Wege in uns selbst



KERN ESSENZ

THINK
OUTSIDE
THE BOX

ES GIBT NUR EINEN WEG,
DER RICHTIG FÜR DICH IST:

DEIN EIGENER



WAS PASSIERT

Individuelles Re- & agieren aus dem jeweiligen Gruppenkontext heraus. Im Hier und Jetzt ergibt sich von selbst welche Inhalte und Themen, in welcher Reihenfolge am sinnvollsten und am nachhaltigsten für den EINZELNEN und für die Gruppe sind. Sie werden dort abgeholt, wo Sie gerade stehen und wir 'reisen' so, dass alle INDIVIDUELL und gemeinsam profitieren und mit gutem Gefühl dort ankommen, wo Neues erlebbar und UMSETZBAR ist.

BAUSTEINE

- ✦ Wie durchbreche ich Muster und bin wirklich **selbstbestimmter Gestalter** meines Lebens
- ✦ Wie **setze ich endlich nachhaltig um**, was ich unter Umständen längst kognitiv weiss
- ✦ Wie **löse ich mich** aus eingefahrenen zwischenmenschlichen Verstrickungen mit Eltern, Partnern, Kindern, Geschäftsbeziehungen
- ✦ Wie finde ich (m)ein **Ziel**, falls ich nicht mehr weiß was ich will
- ✦ Wie bin ich immer bewusster im **Hier und Jetzt**

- ✦ Wie finde ich zu meiner inneren Mitte und **erlebe** Gelassenheit, Zufriedenheit und Entspannung
- ✦ Welche Rolle spielen Glaubenssätze, erlebte Verletzungen und Dramen der Vergangenheit
- ✦ Erkennen von eingefahrenen Verhaltensmustern mit **Möglichkeiten auszusteigen**
- ✦ **Abgrenzung** gegenüber Erwartungshaltungen Anderer und denen der Gesellschaft
- ✦ **Ruhe und Selbstvertrauen** auch in herausfordernden Situationen
- ✦ **Verständnis** für angstmotivierte Verhaltensketten und **neuer Umgang mit Ängsten**
- ✦ Steigerung der **Präsenz** und Entwicklung von **mehr Akzeptanz** für sich selbst und andere
- ✦ **Lebensveränderndes** Bewusstsein über den Kreislauf von Reizen, Gefühlen, Gedanken, Handlungen und **konkrete Handlungsalternativen**
- ✦ **Das Spüren und Erleben, dass Sie immer und überall eigenverantwortlich entscheiden können, frei von äusseren Umständen**

NACH DEM 7 TAGE LIFE BOOSTER

**ICH BIN
MIR MEINER
EINZIGARTIGKEIT
BEWUSST**

und weiß auf entspannte Weise, meine mir **innewohnende Stärke**, meine **Energie** und mein neugewonnenes **Selbstvertrauen** zu schätzen und einzusetzen

**ICH HABE
EINE
GROSSE
AUSWAHL**

an Möglichkeiten, Aufgaben, richtungsweisender Veränderungshilfen und zahllose Werkzeuge für mein neues **selbstbestimmtes** Leben 2.0

**ICH KANN
DIE ERKENNTNISSE
UND
ERFAHRUNGEN**

direkt **erfolgs- und gewinnbringend** für mich selbst und andere anwenden

FEEDBACK MORE THAN FACTS

MEHR FEEDBACK: KERN-ESSENZ.DE

REAL

Besser als darauf zu vertrauen und zu hoffen, dass es gut wird, ist sich mit den Menschen zu unterhalten, die dabei waren. Gerne stellen wir den direkten Kontakt her.



KERN ESSENZ

ANJA MERKEL, 42 | ANWÄLTIN, MEDIATORIN

Ich bin davon überzeugt, dass das Walk The Talk bei Kern Essenz zu der **mit Abstand besten Ausbildung** zählt, die ich jemals miterleben durfte. Wir haben in der Tat für unser Leben gelernt. Das gesamte von Jo vermittelte Wissen war von Anfang bis Ende einleuchtend, klar verständlich und umsetzbar. Es war phänomenal, was dabei schon nach kürzester Zeit entstand, sich über den gesamten Zeitraum weiterentwickelte und am Ende so stark war, dass wir alle mit einem neuen Bewusstsein aus diesen Tagen hervorgegangen sind.

KATHLEEN KLOSS, 33 | INHABERIN MINDFULNESS YOGA

Diese Tage bei Jo waren für mich klare Transformationsarbeit **zu allem hin was ich bin**. Ich wollte immer etwas finden, was alles was wir sind, abholt, berührt und auch verständlicher macht. Ich habe es gefunden. Diese Ausbildung gibt mir gigantische neue Möglichkeiten. Auch in meinem Job kann ich jetzt mit meinen Kunden in ein neues Bewusstsein gehen. Ich kann sie in ihren Themen ganz anders abholen und begleiten. Ich wollte schon immer tief und auch auf eine Art therapeutisch arbeiten. Das kann ich jetzt. **Das was ich in dieser Ausbildung gelernt und erfahren habe wird mich ab jetzt und für immer begleiten!**

CHRISTIAN RIES, 39 | PREMIUM PERSONAL TRAINER, HEALTH COUCH

WOW. WAHNSINN. PHÄNOMENAL. DANKE! Danke für diese bereichernde Zeit. Du hast uns allen einen Raum aufgemacht und ihn die gesamte Zeit über gehalten. Einen Raum in dem ich mich sicher und geborgen fühlte und indem ich meine **wahre Grösse** kennengelernt habe. Ein Raum voller Energie und Leichtigkeit. Mit all diesem von dir vermitteltem Wissen freue ich mich auf mein neues Ich und mein neues, noch erfolgreicherer Leben, denn ich spüre: Deine Tools wirken. **Wenn Du mehr zu Dir selbst kommen möchtest und Klarheit, Selbstvertrauen und Erfolg suchst, bekommst Du all das hier!**

MARKUS BRÄUTIGAM, 55 | REGISSEUR, SUPERVISOR

Ich spürte mit einem Mal am eigenen Leib **eine Kraft**, die nur die Quantenphysiker sich ausdenken und ‚ungläubige Analphabeten‘ wie ich niemals verstehen wollen. Spürte Abgründe in mir selbst, war zutiefst erstarrt oder mit neuer Tatkraft vollgetankt... Ja, all das war da und wirkte. Und wie mir schnell klar wurde: weder zufällig noch gruppendynamisch kriert, noch von irgend-einem esoterischem Pseudorauch angeheizt sondern einfach bewusst und absichtslos hervorgerufen durch die Präsenz von Jo. **Die Akzeptanz der Vielfalt war die einzige ‚Regel‘, die galt.** Kern//Coaching ist klar, fassbar, sehr fruchtbar, spannend, ansprechend und kraftvoll! **Und das aller BESTE: es wirkt!**

ACHTUNG

Der 7 Tage Life-Booster ist nur für Menschen, die sich **WIRKLICH** verändern **WOLLEN**.

+++Sie werden nach diesen 7 Tagen die Welt anders Wahrnehmen und eine andere Ausstrahlung und Lebensqualität Ihr eigen nennen!+++



7 TAGE WACHSTUM

START/ANREISE

Individuelle Anreise, Samstag
den 15.04.2023
Start: Sonntag, 16.04. 10:00

LOCATION

Das Haus direkt am See mit seinem wunderbaren Garten hat eine ganz eigene, bezaubernde Atmosphäre, die zum Auftanken, Seele baumeln lassen und Wohlfühlen einlädt! Vom Grundstück kommt man direkt zur Uferpromenade und nahegelegenen Restaurants und Cafés.

VERPFLEGUNG

Sie haben die Möglichkeit mittags kulinarisch versorgt zu werden. Diesbezüglich klären wir alles im Vorfeld.

ABLAUF

Samstag, 15.04.23 Anreisetag
Ankommen, individuelle Unterkunft
beziehen, Entspannen
So. 16.04. - Sa. 22.04.
7 Tage Life Booster
Sonntag, 23.04. Abreisetag

ABREISE

Die 7 Tage enden Samstag
den 22.04.2023
Abreisetag ist Sonntag der 23.04.





KERN ESSENZ

INVESTITION IN SICH SELBST **NEUE ENERGIE & SELBSTBEWUSSTSEIN**

Kosten für den 7 Tage
Life-Booster

7 Tage € 2.400,00

*mit Unterlagen, Trainingsmaterial,
Know-how Übergabe und der Freigabe sämtlicher
Inhalte, Übungen und Tools auf unbegrenzte Zeit

*Anreise ist separat zu buchen
*Preis versteht sich zuzüglich 19% MwSt
und exklusive Verpflegungskosten



Sirmione, Blick vom Garten, September 2022



JO KERN

„Es geht um SIE, IHREN Erfolg, IHREN Reichtum. Um mehr Lebensglück, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Entspannung FÜR SIE.“

› IHR WACHSTUM IST MEIN ERFOLG ‹

WAS JO KERN AUSZEICHNET?

Die Liebe zum Menschen. Ihr gelebtes authentisches und erprobtes Wissen. Jahrzehntelange Erfahrung: WALK THE TALK

Und vor allem: **Die Freude auf SIE!**

- ✦ Mitbegründerin und Entwicklung der Trainingsfirma Materne Training
- ✦ Gründerin des Unternehmens Kern Essenz - Experte für Wachstum
- ✦ Entwicklung und Durchführung der exklusiven Kern Begleitung
- ✦ High-class Coaching, Führungskräfte-Einzelcoaching
- ✦ **Exklusiv Kern #Coach, Kern #Trainerin und Kern #Profilerin**
- ✦ Entwicklung und Durchführung von Vortragsreihen national und international mit dem Schwerpunkt Selbstheilung
- ✦ Entwicklung und Durchführung der Ausbildungen zum **Kern# Profiler und Kern #Coach**
- ✦ Entwicklung und Durchführung der exklusiven Persönlichkeitsentwicklung Walk The Talk / 7 Tage Life Booster





KERN ESSENZ



SIE HABEN NOCH FRAGEN?

KONTAKTIEREN SIE UNS,
WIR KLÄREN ALLES GEMEINSAM
UND FREUEN UNS SIE ZU BERATEN.

WENN NICHT JETZT, WANN DANN

KERN #COACHING 7 TAGE LIFE BOOSTER

ANMELDEFORMULAR

7 Tage LIFE BOOSTER.

Sirmione, Gardasee

So, 16.04. bis Sa, 22.04.2023 (Anreisetag: Sa, 15.04. - Abreisetag: So, 23.04.)

Kosten € 2400,00 nach Erhalt der Rechnung.

Der Preis versteht sich zuzüglich 19 % Mehrwertsteuer und exklusive Verpflegungskosten.

Übernachtung wird selbst organisiert, wir stehen jederzeit für Empfehlungen zur Verfügung.

Der Booster ist auf eine Teilnehmeranzahl von 6 Personen begrenzt.

First come, first serve.

Verbindliche Anmeldung:

NAME _____

FIRMA _____

ADRESSE _____

TELEFON/HANDY _____

EMAIL _____

ORT _____ DATUM _____

SIGNATUR _____

KERN ESSENZ

Jo Kern

Clemensstrasse 75
80796 München
089. 201 888 62

jk@kern-essenz.de
www.Kern-Essenz.de

Gerne können Sie uns
Ihre Anmeldung via
Mail zukommen
lassen.



KERN ESSENZ

Experte für Wachstum



KERN ESSENZ

Experte für Wachstum