



KERN ESSENZ

PIMP UP YOUR LIFE

SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTWERT UND WACHSTUM

7 TAGE DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN | GARANTIERT



7 TAGE WACHSTUM

› DEINE ERSTE AUFGABE IST ES,
DICH SELBST GLÜCKLICH ZU MACHEN.
BIST DU GLÜCKLICH MACHST DU
AUCH ANDERE GLÜCKLICH ‹

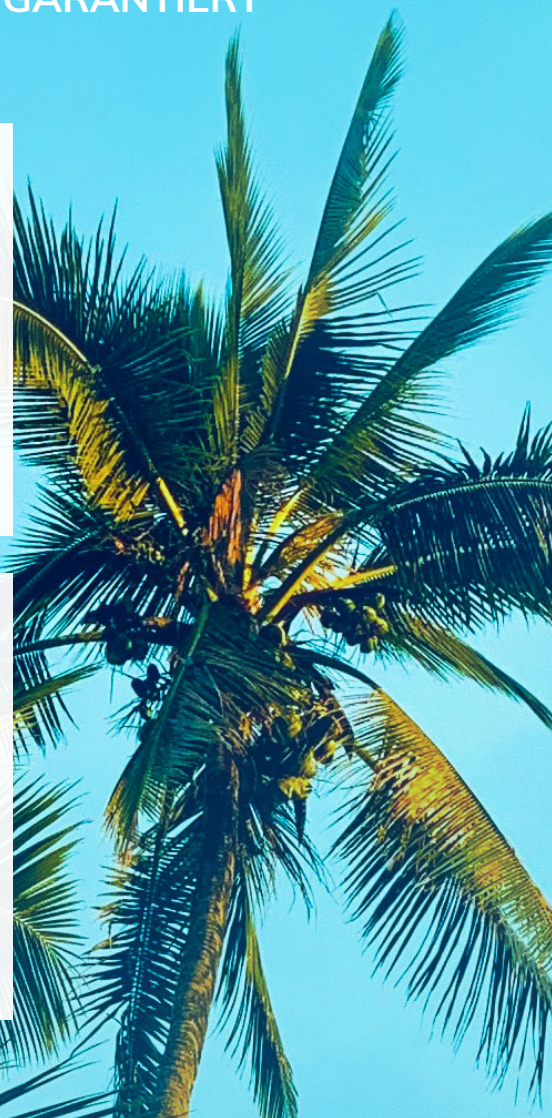
Raus aus dem Verstand
und rein ins echte Leben.



7 TAGE WIRKUNG

Du wirst Dich wundern, was Du
in Deinem Umfeld, allein durch Deine
eigene Veränderung, bewirkst.
Am authentischsten, ob als Coach,
als Freund oder einfach ‚nur‘ als
Mitmensch sind wir, wenn wir endlich
selbst leben, wovon wir sprechen.

DER EINZIGE MENSCH, DER SICH UM DEINE ZIELE,
DEINE GESUNDHEIT UND DEINE BEDÜRFNISSE
KÜMMERN KANN UND WIRD, BIST DU SELBST ‹





DAVOR IST ALLES SCHÖN DANACH BESSER



DIE ESSENZ

- ✦ Öffnet Dir den Raum Dir selbst zu helfen
- ✦ Ermächtigt Deine eigenen Antworten zu finden
- ✦ Schafft Klarheit und generiert echte Lebensfreude, Lebendigkeit, Mut und Kraft
- ✦ Du hast alle für Dich richtigen Lösungen, Möglichkeiten und Wege in Dir

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

DEIN EIGENER



WAS PASSIERT

ALLES KANN - NICHTS MUSS!

Im Hier und Jetzt ergibt sich welche Inhalte und Themen, in welcher Reihenfolge am sinnvollsten und am nachhaltigsten für den EINZELNEN und für die Gruppe sind.

Du wirst dort abgeholt, wo Du gerade stehst 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 Du immer und überall eigenverantwortlich entscheiden kannst, frei von äusseren Umständen**

KERN ESSENZ

THINK
OUTSIDE
THE BOX



NACH 7 TAGEN

**BIST DU
DIR DEINER
EINZIGARTIGKEIT
BEWUSST**

und weißt auf entspannte Weise, Deine Dir **innewohnende Stärke**, **Energie** und Dein neues **Selbstvertrauen** zu schätzen und einzusetzen

**HAST DU
EINE
GROSSE
AUSWAHL**

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

**KANNST DU
DIE ERKENNTNISSE
UND
ERFAHRUNGEN**

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

WAS IST BESSER ALS ZU WISSEN,
DASS ES GUT WAR

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
diese Zeit 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 weiterent-
wickelte 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

CHRISTIAN RIES, 39 | PREMIUM PERSONAL TRAINER, HEALTH COUCH

WOW. WAHNSINN. PHÄNOMENAL.
DANKE! Danke für diese bereichern-
de
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 Leichtig-
keit. Mit all
diesem von dir vermitteltem Wissen
freue ich mich auf mein neues Ich
und mein neues, noch erfolgreiche-
res Leben, denn ich spüre: Deine
Tools wirken. Wenn Du mehr zu Dir
selbst
kommen möchtest und Klarheit,

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
Tat-
kraft vollgetankt... Ja, all das war
da
und wirkte. Und wie mir schnell
klar
wurde: weder zufällig noch grup-
pen-
dynamisch kreiert, noch von
irgend-
einem esoterischem Pseudorauch
angeheizt sondern einfach be-
wusst



WICHTIG: IN ZEITEN VON CORONA SCHAFFEN WIR ALTERNATIVEN: ALS ONLINE TRAINING, oder, wenn erlaubt, in einer Location ohne Anreise per Flugzeug

DIE LOCATION



SOBALD ES WIEDER MÖGLICH IST ORGANISIEREN WIR EINE LOCATION DIESER ART:

-hier zur Ansicht unsere letzte Location:

Die wunderschöne Finca mit grosszügigem Aussenbereich, Terrassen und privatem Pool, bietet bis zu 17 Gästen ein zweites Zuhause.

Der traumhafte Blick auf die Bucht von Palma gibt dem ganzen Anwesen einen besonderen Flair.

Die riesige Terrasse, der wunderschöne Pool, die gemütliche Chillout-Area und die stil- und liebevoll eingerichteten Zimmer tun ihr übriges um sich ganzheitlich wohl zu fühlen. Die Finca teilt sich in zwei eigenständige Gebäude von je 240 m2 auf.





Das Anwesen ist perfekt für Menschen und Freunde, die zusammen Zeit verbringen, jedoch gleichzeitig Wert auf Privatsphäre legen.

Schlafzimmer: 8

Badezimmer: 6

Größe: 480 m²

Grundstücksfläche: 9000 m²

Ca. 20 Autominuten nach Palma

Zu unterstreichen sind die exklusiv ausgestatteten Küchen, die Chillout Zone mit 2 Barbecues und Panoramablick, superschnelles unlimited Wifi mit Glasfaser, Waschküche, Weinkeller, und Radkeller.



ACHTUNG

Diese 7 Tage sind nur für Menschen, die sich **WIRKLICH** verändern **WOLLEN**.

Du wirst nach dieser Zeit die Welt anders wahrnehmen und eine andere Ausstrahlung Dein Eigen nennen!



WICHTIG: IN ZEITEN VON CORONA SCHAFFEN WIR ALTERNATIVEN: ALS ONLINE TRAINING, oder, wenn erlaubt, in einer Location ohne Anreise per Flugzeug | [KONTAKTIERE UNS](#)

7 TAGE WACHSTUM

START/ANREISE

Individuelle Anreise Samstags |
Je nach Ort: Abholung vom Flughafen

ABREISE

Abreisetag ist SONNTAG | Transfer

LOCATION

Wir sind in einer traumhaften Location, in der für jeden Teilnehmer ein Einzelzimmer zur Verfügung steht und in der genug Raum ist, sich zurück zu ziehen, zu Entspannen, Platz zu haben, Durchzuatmen, die Natur, den Luxus und die Schönheit zu genießen

VERPFLEGUNG

Es gibt die Möglichkeit kulinarisch vor Ort versorgt zu werden. Diesbezüglich klären wir alles rechtzeitig im Vorfeld

ABLAUF

SAMSTAG: Anreisetag |
Ankommen, Einleben, Entspannen

SONNTAG bis SAMSTAG
7 Tage Wachstum

SONNTAG: Abreisetag

FOLGEBAUSTEINE I-V IN MÜNCHEN

Ausbildung zum Kern #Coach (kann nach den 7 Tagen entschieden werden):

Block I & II:

Zusammenfassung, ergänzendes Wissen, Klärung individuell entstandener Fragen im Alltag

Block III & IV:

Fokus auf den Coaching-Kontext. Praxisfragen. Verfeinern und Erweitern der individuellen Vorgehensweisen, Möglichkeiten und Coachingstärken. Klärung offener Fragen, Feedback

Block V:

ABSCHLUSS-BLOCK: Erneuter Transfer. Abschluss der Ausbildung.

Die Termine werden gemeinsam festgelegt. Zeitlich anvisierte Abstände zwischen den Blöcken 4-8 Wochen



KERN ESSENZ

INVESTITION IN DICH SELBST NEUE ENERGIE UND SELBSTBEWUSSTSEIN

7 TAGE DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Kosten für die 7 Tage, Trainingsmaterial,
Unterlagen, Know-how Übergabe
und der Freigabe sämtlicher
Inhalte, Übungen und Tools
auf unbegrenzte Zeit

Ausbildung	7 Tage	2.400,00 €
Übernachtung	8 Tage	980,00 €
Insgesamt		3.380,00 €

DIE ÜBERNACHTUNGSKOSTEN
VARIIEREN JE NACH LOCATION.
Oben siehst Du die Kosten
für unsere Traumvilla in Mallorca.
ONLINE = 0,00 €

AUFBAUEND/ OPTIONAL

Block I - V | München
Pro Block je 2 Tage am Stück |
Nachbetreuung zwischen den Modulen

Trainingstag	240,00 €
Pro Block	480,00 €

*Anreise/Flug ist separat zu buchen

*Ausbildungs- und Reisekosten sind in der
Steuererklärung absetzbar



JO KERN

„Es geht um Dich, DEINEN Erfolg, DEINEN Reichtum. Um mehr Lebensglück, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Entspannung FÜR DICH.“

› DEIN 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 DICH!**

- ✦ 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 #Profilierin**
- ✦ Entwicklung und Durchführung von Vortragsreihen national und international mit dem Schwerpunkt Selbstheilung
- ✦ Entwicklung und Durchführung der Ausbildungen zum **Kern #Profilierer und Kern #Coach**
- ✦ Entwicklung und Durchführung der exklusiven Persönlichkeitsentwicklung '7 TAGE DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN'





KERN ESSENZ



KONTAKTIERE UNS,
WIR KLÄREN ALLES GEMEINSAM
UND FREUEN UNS DICH ZU BERATEN.

**WORAUF,
WARTEST DU ?!**

› DIE WERTVOLLSTE
INVESTITION DIE DU TÄTIGEN KANNST,
IST DIE INVESTITION IN DICH SELBST ‹

ANMELDUNG

7 TAGE DIE MEIN LEBEN VERÄNDERN

NAME

FIRMA

ADRESSE

TELEFON/ HANDY

EMAIL

ORT

DATUM

SIGNATUR

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

7	TAGE		EXKLUSIVE	PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG	€	2.400,00	
ÜBERNACHTUNG	JE	NACH	LOCATION		IM	ONLINE-MODUS	KOSTENFREI

Der Preis versteht sich zuzüglich 16% Mehrwertsteuer und exklusive Verpflegungskosten.
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt. First come, first serve.

Rücktritt

Eine Rückerstattung nach verbindlicher Anmeldung ist nur durch das Stellen einer Ersatzperson möglich.
Ab 10 Wochen vor Beginn werden die Weiterbildungs- und Unterbringungskosten zu 100% fällig.

Gerne kannst Du uns Deine Anmeldung via Mail schicken
hello@kern-essenz.de





KERN ESSENZ

Experte für Wachstum

KERN ESSENZ

Clemensstrasse 75
80796 München

089. 201 888 62

Kern-Essenz.de

JO KERN

Geschäftsführung
Coaching | Profiling | Training

01573. 27 11111

jk@kern-essenz.de