AKADEMIE FÜR NEUES BEWUSST SEIN

Ausbildung zur Resilienz+ & Stressregulations-Trainerin

Zuerst du. *Dann die Welt.*

Endlich ankommen. Und deinen Beitrag in dieser Welt leisten – *weil du weisst, wie.*

Du suchst schon lange nach dem, was wirklich trägt? Ich kenne Stress, Überforderung und den Weg zurück in Kraft aus eigener Erfahrung. Genau daraus ist diese Ausbildung entstanden. Hier wirst du **gesehen** – ganzheitlich – und **persönlich** begleitet.

> *«Du buchst hier nicht eine weitere Ausbildung, sondern ein Nachhausekommen – ein Ankommen bei dir selbst. Um es dann aus dir heraus weiterzugeben und einen Beitrag in dieser Welt zu leisten, der etwas verändert.»*
> — Stimme einer Kundin



Elisabeth Tanner
Ganzheitlicher Coach · dipl. Mentaltrainerin & Hypnosetherapeutin · ICF PCC · 30+ Jahre Praxis

DEIN WEG IN DREI PHASEN

Mit klaren Modellen erkennst du, warum du tickst, wie du tickst. Du erlebst neue Möglichkeiten an dir selbst und übst, sie auch in schwierigen Situationen zu nutzen.

1 — **Ich verstehe mich selbst.**
Module 1–3

2 — **Ich gestalte mein Leben bewusster.**
Module 4–9

3 — **Ich befähige andere, ihre eigene Stärke zu entdecken.**
Module 10–12

DEIN BEITRAG

Diese Ausbildung verändert nicht nur dein Leben – zu mehr Stabilität von innen nach aussen. Als Vorbild trägst du dazu bei,

die Welt ein Stück besser zu machen.

Start: Dienstag, 5. Januar 2027
12 Module à 90 Minuten · Termine nach gemeinsamer Absprache · live via Zoom

Alle Module auf der Rückseite →

DEINE 12 MODULE

Verstehen. Erleben. Verändern. *Weitergeben.*

Ein Thema pro Modul – mit Werkzeugen, die du sofort im eigenen Alltag nutzt. Inklusive Workbook.

PHASE 1 *Ich verstehe mich selbst.*

1 Resilienz-Grundlagen
Du verstehst, was Resilienz ist, wie resilient du wirklich bist und wo du noch Entwicklungspotenzial hast – und steckst deine Ziele für die Ausbildung.

2 Gedanken & innere Antreiber
Du erkennst die Macht der Gedanken und die Muster, die dein Leben steuern – und lernst, sie zu verändern.

3 Energiefresser eliminieren
Du erkennst, welche Menschen und Dinge dir Energie rauben, und entwickelst Strategien, um das zu verändern.

PHASE 2 *Ich gestalte mein Leben bewusster.*

4 Energie für den Alltag
Du verstehst die Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Entspannung und findest deine Work-Life-Balance.

5 Stress regulieren – einfach und wirksam
Nachhaltig wirkende Techniken für den Alltag – und deine eigene Strategie.

6 Zeitmanagement-Meisterin
Ein Tool, mit dem du den Überblick hast, in kurzer Zeit Prioritäten setzt und Arbeitsabläufe optimierst.

7 Abgrenzungskraft
Du lernst, verbal und nonverbal klare Grenzen zu setzen, und erkennst deine eigenen Grundmuster.

8 Kommunikations-Magie
Du drückst dich auch in schwierigen Situationen klar und wertschätzend aus und übernimmst die Führung.

9 Schlaf als Superkraft
Tiefenentspannung und Selbsthypnose: besser ein- und durchschlafen und morgens voller Energie aufstehen.

PHASE 3 *Ich befähige andere, ihre eigene Stärke zu entdecken.*

10 Methodischer Leitfaden
Du lernst, eigene Resilienz-Trainings zu planen und deine Kundinnen und Kunden individuell zu unterstützen.

11 Positionierung & eigenes Training
Deine Positionierung, ein klarer Elevator Pitch, Ideen für Marketing und Vertrieb – und erste Erfahrungen.

12 Prüfung & Zertifikat
Du begleitest eine echte Person, reflektierst dein Vorgehen und erhältst das Zertifikat der Akademie.

PERSÖNLICH BEGLEITET

- Maximal 12 Frauen pro Gruppe
- Einzelcoaching mit mir (60 Min.)
- Mein Feedback vor und nach deinen Anwendungen
- Austausch in der eigenen Telegram-Gruppe

> *«Bereits während der ersten Stunde hat es bei mir ‹Click› gemacht.»*
>
> — Franziskus Knoll

> *«Die Tools sind kompakt, verständlich und sofort im Alltag anwendbar.»*
>
> — Iris C., Lehrerin
>
> Heute gibt Iris eigene Kurse und baut die Werkzeuge täglich in ihren Unterricht ein.

START	UMFANG	FORMAT	GRUPPE	INVESTITION
Di 5.1.2027	12 Module à 90 Min.	Live via Zoom	max. 12 Frauen	CHF 3'900.–

Zertifikat «Resilienz+ & Stressregulations-Trainerin», ausgestellt von der Akademie für neues Bewusst Sein by Tanner Coaching
Inkl. Workbook · Termine nach gemeinsamer Absprache · Ratenzahlung möglich

Dein erster Schritt:
das persönliche Kennenlerngespräch.

Wir schauen gemeinsam, ob die Ausbildung zu dir passt – unverbindlich.

tanner-coaching.ch/ausbildung · info@tanner-coaching.ch

Was du in dir erkennst, kannst du verändern.
Was du selbst verändert hast, kannst du weitergeben.
So beginnt dein Beitrag für eine stärkere Welt.

Wahre Grösse beginnt in dir. Herzlich, Elisabeth Tanner · Tanner Coaching, Chur