

DEINE REISE ZU MEHR **SELBSTVERTRAUEN** UND ZU DEINEM **WOHLFÜHLLOOK**

Inner Grow - Outer Glow

12-WOCHEN PROGRAMM

Willkommen mit
Astrid & Iris

STEP

1

In der ersten Einheit führen wir zu dritt **ein Onboarding-Gespräch**. Wir sprechen über deine Wünsche, Bedürfnisse, Herausforderungen und Ziele, um **einen maßgeschneiderten Fahrplan für dich** zu entwickeln.

In der zweiten Sitzung arbeitest du gemeinsam mit Astrid an der **Entwicklung deiner Stärken** und du erstellst ein **Stärkenboard** für dich. Wir erarbeiten, wie du deine Stärken effektiver für deinen Beruf und deine privaten Ziele nutzen kannst – getreu dem Motto: **Stärke deine Stärken**.

STEP

2

Stärken Stärken
mit Astrid

Bei unserem dritten Treffen entdeckst du deine individuelle Farbpalette bei einer exklusiven **Farbanalyse** mit Iris. Dabei erhältst du ein maßgeschneidertes **Farbkonzept**, das perfekt zu dir passt und auch praktische Übung, um das Konzept in deinen Alltag zu integrieren, von Kleidung, über Accessoires, Schuhen, Make-up bis hin zur Haarfarbe.

Lerne deine Farben kennen
mit Iris

STEP

3

Lerne deine **persönlichen Werte** kennen und entdecke, wie sie dich auf deinem Weg unterstützen können. Identifiziere mögliche Wertekonflikte und erfahre, wie du deinen Alltag und dein **Business** entsprechend deiner Werte ausrichten kannst und dadurch auch leichter **Entscheidungen** treffen kannst.

STEP

4

Deine Werte sind der Kompass
mit Astrid

Seins Art

SELBSTBEWUSST AUTHENTISCH

DEINE REISE ZU MEHR **SELBSTVERTRAUEN** UND ZU DEINEM **WOHLFÜHLLOOK**

Inner Grow - Outer Glow

12-WOCHEN PROGRAMM

Dieser Figurtyp bist du!
mit Iris

STEP
5

In dieser Sitzung widmen wir uns deiner einzigartige **Körperform**. Wir finden passende **Kleidungsstücke** die nicht nur deine **besten Merkmale** hervorheben, sondern auch liebevoll auf Bereiche eingehen, die du vielleicht weniger bevorzugst. Wir analysieren auch was in deinem **Kleiderschrank** bereits passendes vorhanden ist!

Erfahre, wie du **Ziele** setzt, die du tatsächlich erreichen kannst. Lerne, wie du deine **Motivation** aufrechterhältst, positive **Gewohnheiten** entwickelst und deine persönliche **Erfolgsstrategie** gestaltest, um deine Ziele erfolgreich zu verwirklichen!

STEP
6

So erreichst du deine Ziele!
mit Astrid

Wertschätze deine Bedürfnisse!
mit Astrid

STEP
7

In dieser Woche stehen deine **Bedürfnisse** im Mittelpunkt. Gemeinsam werden wir uns intensiv mit ihnen auseinandersetzen. Du lernst, noch besser auf deine Bedürfnisse zu hören, sie effektiv zu kommunizieren und dabei auch deine eigenen Grenzen zu respektieren.

In diesem Kapitel geht es ganz um deinen **Stil** und dein **Businessoutfit**.

Wir erkunden deine individuelle **Persönlichkeit**, **Vorlieben** und **Lebensstil** um einen Stil zu entwickeln, der authentisch zu dir und deinem Business passt.

STEP
8

dein Stil und Business Wohlfühllook!
mit Iris

Seins Art

SELBSTBEWUSST AUTHENTISCH

DEINE REISE ZU MEHR **SELBSTVERTRAUEN** UND ZU DEINEM **WOHLFÜHLLOOK**

Inner Grow - Outer Glow

12-WOCHEN PROGRAMM

Deine Zeit ist Wertvoll!
mit Astrid

STEP 9

Du wirst verschiedene Methoden zum effektiven Zeitmanagement kennenlernen.

Gemeinsam kreieren wir deinen individuellen **Make-up Look** und gestalten eine **Pflegeroutine**, die nicht nur auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist, sondern auch nahtlos in deinen **Alltag** integriert werden kann.

Außerdem analysieren wir deine aktuellen **Pflege- und Make-up Produkte**, um dir passende Empfehlungen zu geben, die perfekt zu deinem Hauttyp und Stil passen.

Gemeinsam analysieren wir, wo deine Zeiträuber versteckt sind. **Ziel ist es**, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, um **deine Zeit effizienter zu nutzen** und einen klaren **Fokus** auf die wichtigen Aufgaben zu legen.

STEP

10 *Pflege- & Make-up Routine* mit Iris

*wie Körper & Geist
zusammenspielen*
mit Astrid

STEP 11

Bei diesem Zoomcall mit Astrid besprechen wir, wie **Geist und Körper** zusammenspielen und wie du diese **Wechselwirkung** aktiv für dich nutzen kannst.

Zudem lernst du wie du **Routinen** sowohl als **Entspannungs-** auch als **Erfolgsturbo** nutzen kannst.

Heute endet unsere **gemeinsame Reise** mit dem letzten Zoom Call mit uns. Doch **deine** Reise zu mehr **Selbstvertrauen** geht weiter.

STEP 12

*Jetzt geht es so richtig los für
dich!*
mit Astrid & Iris

Gemeinsam analysieren wir deine **Erfahrungen** und festigen deinen individuellen **Umsetzungsplan**, damit das Gelernte fix in deinem **Leben** integriert wird und neue, **positive Gewohnheiten** entstehen.

Seins Art

SELBSTBEWUSST AUTHENTISCH