DEIN PERSÖNLICHER INTENSIVTAG

ChangeDay

michi
DEIN LONGEVITY BUDDY

Ein Tag für dich.
Statt 365 Tage weiter wie bisher.

Du leistest viel. Job und Familie haben Prio.
Du selbst kommst dabei oft zu kurz.

Was wäre, wenn du dir einen einzigen Tag nimmst, um richtig viel zu bewegen?

Abstand gewinnen. Perspektiven wechseln. Klarheit schaffen.
Konkrete Veränderungen starten.

Ganzheitlich	mit den Big5 für Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Langlebigkeit.
Radikal einfach	mit genialen Micro Habits, die zu dir und deinem Alltag passen.
Gemeinsam	mit deinem persönlichen Buddy statt im Alleingang.

Das bekommst du:

01 **Ein ganzer Tag nur für dich**
Perspektivwechsel, Klarheit und persönliche Themen.

02 **Geniale Micro Habits direkt erleben**
Körperlich, mental und emotional etwas bewegen.

03 **Konkrete Schritte & persönliches Follow-up**
Umsetzung starten. Nach vier Wochen reflektieren.

Ein Tag. Neue Perspektiven. Radikal einfach.

Neugierig? Lass uns schnacken!
Kennenlerngespräch vereinbaren

Termin buchen