



Programm-Vorschau

DAS PROGRAMM IM JANUAR

Der Januar steht im **Zeichen der Magischen 3**.

1. Praktische Vorbereitung
2. Mentales Einschwingen
3. Teamgeist entwickeln lassen

DIE INHALTE IM JANUAR

Im Januar lernst du Methoden und Strategien, die dir das Leben im trockenen Februar leichter machen.

Ende Januar bist du **gerüstet** für die Challenge mit:

- Wirksamen **Soforthilfe-Maßnahmen**
- **Balance-Tools**, dich heiter und stressfrei durch den Tag bringen (weniger Stress = weniger Drang nach Alkohol)
- **Neuer Abendroutine**, die Abschalten und Runterkommen **ohne Alkohol** einfach macht
- **Seelenpflaster** für Krisen und Katastrophen
- Mit der **T-Technik** souverän am Alkoholregal vorbei
- **Healthy Habits**, die Bad Habits ersetzen und emotionale Stabilität in deinen Alltag bringen
- **Klopfakupressur** – DAS Mittel gegen Stimmungsschwankungen

... und **vieles mehr**. 🎈 🍷 🧘 🎵 🍷



DER KURSRAHMEN

Alle **Tagesübungen** erhältst du **per E-Mail**.

Dazu gibt es während der gesamten 8 Wochen **eine Chat-Gruppe**.

Die Gruppe wird von mir **täglich moderiert** und dort werden alle Fragen beantwortet.

DER KURSABLAUF IM JANUAR

Im **Vorbereitungsjanuar** erhältst du **alle 2 Tage** eine Kursmail mit einer Übung.

Zeitgleich wird ein Beitrag in der **Chat-Gruppe** veröffentlicht und für den Gedankenaustausch freigegeben.

- Du wunderst dich, ob du eine Übung richtig machst?
- Oder wie andere ein Problem gelöst haben, welches du gerade noch hast?

Dafür gibt es die Chat-Gruppe.

Der Chat wird von mir täglich moderiert, so dass **KEINE** Frage unbeantwortet bleibt.



Die Teilnahme am Gruppenchat basiert auf **Freiwilligkeit**.

Die einzige Pflicht ist die **Einhaltung der Netiquette**, also ein paar Verhaltensregeln im Umgang miteinander.

Logo, oder?! 😊



Programm-Vorschau

DAS PROGRAMM IM FEBRUAR

Der Februar steht im **Zeichen der Fabelhaften 4**.

1. Trocken bleiben
2. Altes loslassen
3. Neues willkommen heißen
4. Reinigen für den Frühling

Das, was im **Vorbereitungsjanuar erlernt** wurde, wird im **Trockenen Februar umgesetzt** und angewendet.

KURSABLAUF UND INHALTE IM FEBRUAR

Im **Trockenen Februar** sind wir **TÄGLICH** in Kontakt.

JEDEN Morgen ☀️

... erhältst du **eine Motivationsmail** mit **einer Mini-Übung** aus dem Vorbereitungsjanuar.

Damit bist du gewappnet **locker, flockig durch den Tag** zu kommen.

Du weißt ja selbst, je mehr Leichtigkeit dein Tag hat, umso weniger Trinkdruck hat man abends. 🤗 🏆 🍷 🥰



JEDEN Nachmittag/früher Abend 🌙

... wird die Abendentspannung im Chat veröffentlicht. 😊★

Yes, jeden Abend etwas Neues. 😊🌙★

Sei gespannt, wieviel **grandiose Entspannungsübungen** es gibt. 😊👁️😊

DIE CHAT-GRUPPE 👥

Im Chat motiviert, gelobt, gelacht, getröstet, Fragen gestellt und Fragen beantwortet. 😊😊

Hier bist du gut aufgehoben, wenn Durchhalten mal schwer wird.

Die Chat-Gruppe ist **dein Zufluchtsort**.

Wenn der Drang nach Alkohol dich im Würgegriff hat oder deine Welt Kopf steht – dann ist dein **Verbündeten-Team** an deiner Seite. 🏆💪🍷

Ich bin täglich 1-2 Stunden live im Chat dabei. Angestrebt ist zwischen 18-21 Uhr CET (also auf den Uhren in Berlin, Wien, Zürich). Bitte nagelt mich nicht fest, ich bin ein Mensch und unvorhergesehene Dinge passieren auch in meinem Leben.

ALLES IST FREIWILLIG

Jeder Programmpunkt ist eine **EINLADUNG**. 😊

Die du annehmen kannst.

Aber nicht musst.

WANN du dich dem Abendprogramm widmest, bleibt dir überlassen.

Du stößt dazu, wenn du Feierabend hast bzw. machst. 🍷👥



Fragen und Antworten

WAS KOSTET DIE TEILNAHME?

Die Teilnahmegebühr beträgt **460 Euro** oder 2 Zahlungen a 230 Euro.

FÜR WEN IST DIE CHALLENGE 2025?

Das Angebot richtet sich an **Feierabendtrinker** und grandiose Unikate mit **rein psychischer Abhängigkeit**, welche alkoholfreie Tage ohne körperliche Symptome **gut überstehen**.

FÜR WEN IST DIE CHALLENGE 2025 NICHT?

Für wundervolle Unikate **mit schwerer körperlicher Abhängigkeit**.

Bei körperlichen Entzugserscheinungen in nüchternen Phasen, wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern, Schwindel, Halluzinationen oder ähnliches ist die **Teilnahme NICHT EMPFOHLEN**.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Challenge 2025 "Trockener Februar mit Vorbereitungsjanuar" ist keine Therapie.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es wird keine Haftung für die Folgen der Anwendung übernommen.

Mit deiner Anmeldung stimmst du dem Haftungsausschluss zu.

Herzlichst 

Deine Kris Wiegand