



**KERN ESSENZ**

Experte für Wachstum

# SELBSTBEWUSSTSEIN SELBSTWERT & WACHSTUM

## WALK THE TALK 2019 MALLORCA, 05.05. - 11.05.19

Individuell buchbar oder als Basis-Baustein zum ZERTIFIZIERTEN KERN//COACH



In diesen 7 Tagen  
wirken Sie **NACHHALTIG**  
auf Ihr geistiges, seelisches,  
körperliches und damit  
**GANZHEITLICHES**  
**WOHLBEFINDEN** ein!

Am authentischsten, ob als Coach, als Freund  
oder einfach ‚nur‘ als Mitmensch sind wir dann,  
**WENN WIR SELBST LEBEN, WOVON WIR SPRECHEN**

Sie werden sich wundern, was Sie in Ihrem Umfeld  
-allein durch Ihre eigene Veränderung-  
an Heilung, Wachstum, Liebe, positivem Wandel  
und Inspiration bewirken werden.

S.1	Information
S.2	Output
S.3	Grober Ablauf
S.4	Feedback
S.5	Kosten, Oras & Facts
S.6	Anmeldeformular

Es ist wichtig und richtig, an erster Stelle an sich selbst zu denken, auch wenn uns allen das Gegenteil beigebracht wurde.  
 Wie im Flugzeug: Die Sauerstoffmaske erst sich selbst anlegen und DANN Kindern und Hilfebedürftigen.  
 Nur wenn mein eigener Akku voll ist, kann ich gesund, entspannt, - und viel wirkungsvoller und authentischer - anderen unter die Arme greifen.

**KERN !/ COACHING IST EINE INNERE EINSTELLUNG**  
**und geht weit über reines Methodenwissen hinaus.**  
 Der Weg des Kern!/Coachs führt über mich selbst und über meine Fähigkeit leer, präsent und achtsam zu sein.  
 Raus aus dem Verstand und rein ins echte Leben.

**Gesundes, schönes, entspanntes (er)Leben entsteht im Sein und braucht keine Strategie !**

## SIE

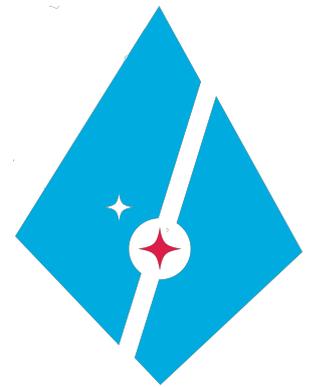
- ✦ schärfen Ihre **persönliche Wahrnehmung**, steigern Ihre Präsenz und entwickeln mehr Akzeptanz für sich selbst und andere
- ✦ erkennen angstmotivierte Verhaltensketten und eingefahrene Verhaltensmuster und haben die **Möglichkeit** aus ihnen **auszusteigen**
- ✦ spüren, dass Sie immer und überall **frei und eigenverantwortlich** entscheiden können, unabhängig von äusseren Umständen
- ✦ sind sich des Kreislaufs von Reizen, Gefühlen, Gedanken und Handlungen **bewusst** und **können ihn unterbrechen**
- ✦ verstehen, dass Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gegenüber sich selbst auch **Wertschätzung** für Sie und Ihren Körper bedeutet
- ✦ entwickeln sich und **unterstützen** so **andere spielend** in ihrer Weiterentwicklung, bei individuellen Themen und ihrer Suche nach der eigenen Sinnhaftigkeit

NACH DER AUSBILDUNG	ICH BIN SELBSTBEWUSST	DIE GROSSE AUSWAHL AN TOOLS	ICH BIN MIR MEINER EINZIGARTIGKEIT	DIE DIREKTE UMSETZBARKEIT
	im gesamten Ablauf meiner Coachingstunde. Ich weiss wie ich den richtigen Kontext für meinen Coachee kreierte und ihm <b>Zugang zu seiner ihm innewohnenden Stärke</b> ermögliche.	ermöglicht mir unzählige Varianten meinen Coachee zu inspirieren. Ich habe ein <b>breitgefächertes Portfolio</b> möglicher Aufgaben und richtungsweisender Veränderungshilfen.	als Mensch und als Coach auf entspannte Weise bewusst und weiss, meine mir innewohnende Stärke, meine Verbundenheit und mein <b>neugewonnenes Selbstvertrauen</b> zu schätzen und einzusetzen.	gibt mir die Sicherheit meine Erkenntnisse und Erfahrungen als Coach direkt nach der Ausbildung <b>erfolgs- und gewinnbringend</b> für mich selbst und andere einzusetzen.

Sei Du selbst die Veränderung die Du dir für diese Welt wünschst

# WALK THE TALK

## ECHTES SELBSTBEWUSSTSEIN UND ZERTIFIZIERTE KERN/!/COACHING AUSBILDUNG



Es gibt nur einen Weg der richtig für Dich ist: **DEINEN EIGENEN.**

### Was passiert?

Individuelles Re- & agieren aus dem jeweiligen Gruppenkontext heraus.

Im Hier und Jetzt ergibt sich von selbst welche Inhalte und Themen, in welcher Reihenfolge am sinnvollsten und

am nachhaltigsten für den EINZELNEN und für die Gruppe sind.

Sie werden dort abgeholt, wo Sie gerade stehen und wir reisen so, dass alle INDIVIDUELL und gemeinsam profitieren und mit gutem Gefühl dort ankommen, wo Neues erlebbar, umsetzbar und transportierbar ist.

### Kern/!/Coaching bedeutet in der Essenz:

- ✦ Öffnet den Raum sich selbst zu helfen.
- ✦ Ermächtigt seine eigenen Antworten zu finden.
- ✦ Schafft Klarheit und generiert echte Lebensfreude, Mut und Kraft

Wir wissen nicht, wo die Reise des Coachees hingeht und lernen, nicht mal einen Verdacht haben zu wollen. Der Coachee selbst hat alle für ihn richtigen Lösungen, Möglichkeiten und Wege in sich selbst.

### BAUSTEINE

- ✦ Wie durchbreche ich Gedankenmuster und werde selbstbestimmter Gestalter meines Lebens
- ✦ Wie kann ich endlich nachhaltig UMSETZEN, was ich unter Umständen längst kognitiv weiss
- ✦ Abgrenzung gegenüber Erwartungshaltungen Anderer und denen der Gesellschaft
- ✦ Erkennen und Auflösen von eingefahrenen Verhaltensmustern.  
Welche Rolle spielen Glaubenssätze, erlebte Verletzungen und Dramen der Vergangenheit
- ✦ Wie löse ich mich aus eingefahrenen zwischenmenschlichen Verstrickungen mit Eltern, Partnern, Kindern, Geschäftsbeziehungen
- ✦ Wie finde ich (m)ein Ziel, falls ich nicht mehr wirklich weiß was ich will
- ✦ Wie lerne ich immer bewusster im Hier und Jetzt Präsent zu sein
- ✦ Schärfen der persönlichen Wahrnehmung und Kommunikation
- ✦ Erleben Sie Selbstvertrauen und Ruhe auch in herausfordernden Situationen
- ✦ Wie finde ich zu meiner inneren Mitte und erlebe dadurch Gelassenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe

Der einzige Mensch, der sich um Ihre Ziele, Ihre Gesundheit  
und Ihre Bedürfnisse kümmern kann und wird, sind Sie selbst.

**Sind Sie dazu bereit?**

# FEEDBACK

## Anja Merkel, 42 / Anwältin, Mediatorin

(...) Ich bin davon überzeugt, dass die Kern / Coaching Ausbildung 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 Ausbildungszeitraum weiterentwickelte und am Ende so stark war, dass wir alle mit einem neuen Bewusstsein aus dieser Ausbildung hervorgegangen sind.

## Christian Ries, 39 / Premium Personal Trainer

WOW. WAHNSINN. PHÄNOMENAL. DANKE !  
Danke für diese bereichernde 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 Leichtigkeit. Mit all diesem von dir vermitteltem Wissen freue ich mich auf mein neues Ich und mein neues, noch erfolgreicherer Leben, denn ich spüre: **Deine Tools wirken.**

Wenn Du mehr zu Dir kommen möchtest und Klarheit suchst, wirst Du sie hier finden. Gerade für Menschen die mit anderen Menschen arbeiten ist die Ausbildung ein hoher Mehrwert.

## Kathleen Kloss, 33 / Inhaberin Mindfulness Yoga

Die Ausbildung bei Jo war für mich klare Transformationsarbeit zu allem hin was ich bin. (...) Ich wollte etwas finden, was alles was wir sind, abholt, berührt und auch verständlicher macht. Ich habe es gefunden. Diese Ausbildung gibt mir jetzt viele neue Möglichkeiten im Job. Ich kann 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 durch deine Ausbildung. (...) **Das was ich gelernt habe wird mich ab jetzt und für immer begleiten!**

## Rudy Klopsch, 52 / Trainer und Coach

Nach Businessstrainer-, NLP- sowie mehreren Coaching-Ausbildungen fühlte ich mich als vollwertiger, qualifizierter Coach.

Nach der Kern / Coaching Ausbildung bei Kern-Essenz BIN ich einer.

Eine tiefe Berührung in absoluter Absichtslosigkeit. Gleichzeitig findet eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und damit eine aussergewöhnliche und nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung statt.

Jo Kern gelingt es spielerisch, selbst einen "Alten Hasen" wie mich über die gesamte Ausbildungszeit in dauerhafter Spannung und Präsenz zu halten.

(...) Die Qualität der Ausbildungsunterlagen ist hervorragend und lädt zum immer wieder blättern und darin eintauchen ein.

**Nach der Ausbildung ist die Welt größer, bunter und voller neuer Möglichkeiten.**

## Jasmin Gerat, 36 / Schauspielerin

Ein völlig neues Lebensgefühl, eine neue Denke und Herangehensweise tun sich mir jetzt auf!

So simpel und so effektiv.

Durch Deine Arbeit zu sehen, dass ein Coaching, das ohne festgefahreneres Konzept auskommt, funktioniert, ja sogar nötig ist um wirklich tiefgreifend zu arbeiten, ureigenste Antworten zu finden,

ist echt der Hammer für mich. (...)

Die Live-Coachings waren bahnbrechend: Zu erfahren, dass in diesem geschützten, liebevollen Raum alles sein darf und ich keine Fehler machen kann.

**Leben und glücklich sein dürfen ohne dafür hart ackern zu müssen!**

Ich danke dir von Herzen für diesen genialen so tief gehenden Trip und Deine Grosszügigkeit, Dein Wissen mit uns zu teilen.

## Markus Bräutigam, 55 / Regisseur, Supervisor

(...) Ich spürte mit einem Mal am eigenen Leib eine Kraft, die nur die Quantenphysiker sich ausdenken und 'ungläubige Alphabeten' wie ich niemals verstehen wollen. Spürte Abgründe in mir selbst, war zutiefst erstarrt oder mit neuer Tatkraft vollgetankt... Ja, all das war da und wirkte.

Und wie mir schnell klar wurde: weder zufällig noch gruppenspezifisch kreiert, noch von irgendeinem esoterischem Pseudorauch angeheizt sondern einfach bewusst und absichtslos hervorgerufen durch das Kern / Coaching von Jo.

(...) **Die Akzeptanz der Vielfalt war die einzige 'Regel', die galt.**

**MEHR FEEDBACK:**  
[Kern-Essenz.de](http://Kern-Essenz.de)

# KOSTEN, ORGA & FACTS

## ANREISE

Bitte reisen Sie Samstag, den 04. Mai an. Ihre Abholung vom Flughafen wird von uns organisiert.

## LOCATION

NACH ÜBER 6 JAHREN IBIZA ZIEHEN WIR MIT UNSEREM WALK THE TALK NACH MALLORCA UM!

Wir werden wieder in einer traumhaften Location sein, in der für jeden Teilnehmer ein Einzelzimmer zur Verfügung steht und in der genug Space und Raum ist, sich zurück zu ziehen, zu Entspannen, Platz zu haben, Durchzuatmen, die Natur, den Luxus und die Schönheit zu genießen. Weitere Informationen und Fotos: Frühjahr 2019.

## VERPFLEGUNG

Ab Mai 2019 bieten wir unseren Teilnehmern zudem die Möglichkeit kulinarisch versorgt zu sein. Diesbezüglich klären wir alles rechtzeitig im Vorfeld.

## ABLAUF

SA, 04.05. Anreisetag | Ankommen, Einleben, Entspannen  
SO, 05.05. - SA, 11.05. Walk The Talk | 7 Tage  
SO, 12.05. Abreisetag

## ABREISE

Das Walk The Talk endet Samstag Abend den 11.05. | Abreisetag ist der 12.05. | Transfer zum Flughafen.

## FOLGEBAUSTEINE I-V IN MÜNCHEN

Ausbildung zum Kern!/Coach (kann nach dem Walk The Talk und nach jedem Block 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 und Erhalt der Zertifizierung.  
Die Termine werden gemeinsam festgelegt. Zeitlich anvisierte Abstände zwischen den Blöcken 4-8 Wochen

## Rücktritt

Eine Rückerstattung nach verbindlicher Anmeldung ist nur durch das Stellen einer Ersatzperson möglich.

Bei Absage ohne akzeptierten Ersatz ab 10 Wochen vor Beginn werden die Weiterbildungs- und Unterbringungskosten zu 100% fällig.

ACHTUNG: Das Walk The Talk ist nur für die Menschen, die sich WIRKLICH verändern wollen. Sie werden nach diesen Tagen anders Denken, die Welt anders wahrnehmen und eine andere Ausstrahlung ihr eigen nennen!

Kosten für das Walk-The-Talk & die Kern!/Coaching Ausbildung mit Zertifizierung, Trainingsmaterial, Unterlagen, Know-how Übergabe und der Freigabe sämtlicher Inhalte, Übungen und Tools auf unbegrenzte Zeit:

<b>Walk the Talk   05.05. - 11.05.2019</b>	
7 Tage	2400,00 €
Übernachtung für 8 Tage	980 €
<b>Insgesamt</b>	<b>3380 €</b>
<b>Block I - V   München   Pro Block je 2 Tage am Stück   Nachbetreuung zwischen den Modulen</b>	
Trainingstag	240,00 €
<b>Pro Baustein</b>	<b>480,00 €</b>

# KERN/!/COACHING WALK THE TALK

## ANMELDEFORMULAR

VERBINDLICHE ANMELDUNG ZUM WALK THE TALK 05. - 11. Mai 2019

Zahlungsmodalitäten:

K!/CA WALK THE TALK € 2400,00 und € 980,00 Übernachtung nach Erhalt der Rechnung Mitte April 2019.

Sie können nach den 7 Tagen und nach jedem Baustein entspannt entscheiden, ob Sie an den Folgeblöcken teilnehmen. Zahlungsmodalitäten hier: € 480,00 jeweils vor den einzelnen Blöcken.

Der K!/CA Preis versteht sich zuzüglich 19 % Mehrwertsteuer und exklusive Verpflegungskosten.

**Das Walk The Talk ist auf eine Teilnehmeranzahl von 6 Personen begrenzt.**

**First come, first serve.**

NAME \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

TELEFON/HANDY \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

ORT \_\_\_\_\_

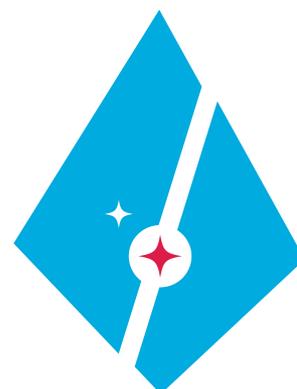
DATUM \_\_\_\_\_

SIGNATUR \_\_\_\_\_

**KERN ESSENZ**  
**Jo Kern**  
Clemensstrasse 75  
80796 München  
089. 201 888 62

[jk@kern-essenz.de](mailto:jk@kern-essenz.de)  
[www.Kern-Essenz.de](http://www.Kern-Essenz.de)

Gerne können Sie uns  
Ihre Anmeldung via  
Mail zukommen lassen.



**KERN ESSENZ**  
Experte für Wachstum