



# Take-Care-Pakete

## **Self-Care, die bleibt**

### **Ganzheitliche digitale Self-Care-Programme**

für mehr Balance, Energie,  
innere Stärke & Klarheit

**12 Monate Zugang – flexibel &  
alltagstauglich**



# Inhalt

- Warum Take Care?
- Was sind Take-Care-Pakete?
- Was Dich erwartet
- Die Take-Care Pakete
  - Balance und Entspannung
  - Neue Energie
  - Innere Stärke
  - Neue Ausrichtung
  - Das Dachangebot: The Self-Care-Journey
  - Die Varianten der Self-Care-Journey
- Take-Care-Paket oder Einzelkurs?
- Über die Good-Life-Online-Akademie
- Buchungen



# Warum Take Care?

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt:

Ein Kurs, ein guter Impuls – doch im Alltag verpufft vieles wieder.

**Take-Care-Pakete sind anders.**

Sie begleiten dich nicht nur punktuell, sondern **über einen längeren Zeitraum.**

Statt einzelner Kurse erhältst du **klar strukturierte Lernwege**, die dich Schritt für Schritt unterstützen – in deinem Tempo, angepasst an dein Leben.

Self-Care ist kein Kurzurlaub.

**Self-Care ist eine Haltung.**

# Was sind Take-Care-Pakete?

Take-Care-Pakete bündeln mehrere bewährte Onlinekurse der **Good Life Online Akademie** zu einem klaren Thema.

- ✓ thematisch abgestimmt
- ✓ sinnvoll kombiniert
- ✓ ohne inhaltliche Wiederholungen
- ✓ mit ausreichend Zeit für echte Veränderung

Alle Inhalte basieren auf bestehenden Kursen – neu kuratiert, nicht neu erfunden.



# Was Dich erwartet

Ab dem Einschreibdatum erhältst du **365 Tage Zugang** zu:

- überschaubaren Mikro-Lerneinheiten
- kurzen Lernvideos (auch als Audio nutzbar)
- Arbeitsunterlagen & Worksheets
- Mentalreisen & Reflexionsübungen
- zusammenfassenden E-Books zum Download
- geschütztem virtuellen Kursraum
- optionalem Austausch im Forum (auch anonym möglich)
- Zusätzlich erhältst du **13 begleitende E-Mails als liebevolle „Anstuber“**, damit du dranbleibst.





## Die Take-Care-Pakete im Überblick

# Balance & Entspannung

**Stressbewältigung und Achtsamkeit für mehr innere Ruhe**

## **Enthaltene Kurse:**

- [Stress managen – Entspannung fördern](#)
- [Arbeite smart statt hart](#)
- [Mit Achtsamkeit zum inneren Frieden](#)

**Jahreszugang: €199**

## **Zusätzlich erhältst du**

- *13 begleitende E-Mails als liebevolle „Anstuber“, damit du dranbleibst und*
- *Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*





# Neue Energie

**Vitalität stärken. Energie bewusst aufbauen.  
Mehr Kraft und Vitalität im Alltag**

## **Enthaltene Kurse:**

- [Der Energiedetektiv](#)
- [FIT FOR DAY](#)– Ernährung, Bewegung, Entspannung

**Jahreszugang: €149**

## **Zusätzlich erhältst du**

- *13 begleitende E-Mails als liebevolle „Anstuber“, damit du dranbleibst und*
- *Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*

# Innere Stärke

**Resilienz entwickeln. Mentale Stabilität aufbauen.**

**Enthaltene Kurse:**

- [Resilienz - Mit innerer Stärke zum Erfolg](#)
- [Krise als Chance](#)

**Jahreszugang: €289**

**Zusätzlich erhältst du**

- *13 begleitende E-Mails als liebevolle „Anstuber“, damit du dranbleibst und*
- *Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*





# Neue Ausrichtung

**Klarheit gewinnen und neue Perspektiven entwickeln**

**Enthaltene Kurse:**

- [Mein Kompass](#)
- [Lust statt Frust im Job](#)
- [Beziehungen fördern – Freizeit gestalten](#)
- [Ziele setzen – Ziele erreichen – Freuen](#)

**Jahreszugang: €129**

**Zusätzlich erhältst du**

- *13 begleitende E-Mails als liebevolle „Anstuber“, damit du dranbleibst und*
- *Eintritt ins Forum zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen*

# Das Dachangebot: The Self-Care Journey

Die umfassendste Form  
digitaler Self-Care

**The Self-Care Journey** vereint  
alle Take-Care-Pakete in einem  
ganzheitlichen **7-Säulen-Ansatz**.

Während einzelne Pakete  
thematische Schwerpunkte  
setzen, verbindet die Self-Care  
Journey alle Bereiche zu einer  
nachhaltigen Entwicklungsreise.

Die 7 Säulen der Self-Care  
Journey

1. Klarheit & Orientierung
2. Psychische Self-Care
3. Mentale Self-Care
4. Physische Self-Care
5. Soziale Self-Care
6. Work-Self-Care
7. Umgebungs-Self-Care



# Das Dachangebot: The Self-Care Journey

## Varianten

- **Self-Care Journey – Basis - €595**  
inkl. 365 Tage Zugang & 13 Self-Care-Impulse
- **Self-Care Journey – Delux - €995**  
inkl. Meditationen zum Download & persönlichem schriftlichem Q&A-Support



# Take-Care-Paket oder Einzelkurs?

Alle Kurse sind auch **einzel**n buchbar.

**Take-Care-Pakete eignen sich besonders, wenn du:**

- mehr Struktur möchtest
- ein Thema ganzheitlich angehen willst
- dir Zeit für nachhaltige Veränderung geben möchtest

👉 Du entscheidest, welcher Weg zu dir passt.



# Über die Good-Life-Online-Akademie

Die Good Life Online Akademie steht für praxisnahe, alltagstaugliche Gesundheits- und Self-Care-Programme mit Tiefgang – wissenschaftlich fundiert, menschlich vermittelt.





# Buchungen

Die Buchungen erfolgen über die [Webseite](#) der Take-Care-Pakete



*Ich freue mich auf Dich*



*Silke Sieben*