

TAG 5

FREITAG, 9. OKTOBER

ZEIG, WAS DU WEIßT: DEINE EXPERTISE

VERTRAUEN

REEL / KARUSSELL

VIP LIVE CALL

heute 12:00 Uhr

nur mit VIP-Upgrade

Heute zeigst du, warum man genau bei dir üben sollte. Mit einem Beitrag, den man speichern oder weiterleiten möchte.

SO GEHT'S

Teile etwas, das man sich gern speichert oder an eine Freundin weiterleitet: einen Tipp für eine Haltung, eine kleine Übung für den Büroalltag, einen Gedanken aus der Yoga-Philosophie, der im Alltag hilft.

Warum speichern und weiterleiten? Das sind für Instagram die stärksten Signale. Dein Beitrag wird dann auch Menschen gezeigt, die dir noch nicht folgen.

Hook → ein Tipp oder mehrere (einer pro Slide oder Szene) → „Speicher dir das“ oder „Schick das einer Freundin, die ...“

MEINE NOTIZEN

HOOK-IDEEN

- › 3 Anzeichen, dass du in [Haltung] zu viel willst, und was stattdessen hilft ...
- › Diese 2-Minuten-Übung mache ich mit jeder Klasse, und hier ist, warum ...
- › Der häufigste Fehler, den ich in [Haltung] sehe, und wie du ihn in 10 Sekunden behebst.
- › Für alle, die nach [X] Minuten Meditation einschlafen: Probier mal das.
- › [Verbreiteter Yoga-Mythos]? Stimmt so nicht. Hier ist, was wirklich passiert.
- › Was mir nach [X] Jahren Unterrichten über [Atmung / Rückbeugen / Hüftöffner] klar wurde, hat mir am Anfang niemand gesagt.

DEIN PLAN FÜR HEUTE

MEIN HOOK

MEIN TIPP / MEINE TIPPS

MEIN AUFRUF: SPEICHERN ODER WEITERLEITEN?

- ☐ Gepostet
- ☐ In der WhatsApp-Gruppe geteilt
- ☐ Bei 3 anderen Teilnehmerinnen kommentiert

Bonus in der WhatsApp-Gruppe: So gelingt dein Karussell: der Aufbau und 8 Tipps, damit es gespeichert und geteilt wird.

Zur WhatsApp-Gruppe →