

Ihr persönliches Feelgood-Management

1,5-tägiger „Herzblut“-Workshop mit Auszeit-Charakter im Pfälzer Bergland

1 Programm - 3 Bausteine → perfekt gegen Erschöpfung und Burnout!

- Ernährungs**BEWUSST**
- Balance**HUNGRIG**
- Bewegungs**DURSTIG**



Nehmen Sie sich **Zeit für sich** und finden Sie Ihre persönliche Strategie für **Gesundheit & Wohlbefinden im Alltag!**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat GESUNDHEIT 1986 folgendermaßen definiert:
„**Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.**“

Was tun Sie für IHRE Gesundheit? Was ist Ihnen IHRE Gesundheit wert?

Gemeinsam beleuchten wir **interessante Themen**, wie:

- Ausgewogene Ernährung – Essen Sie sich doch einfach gesund ☺ - Basics für Ihren Alltag
- Individuelle Work-Life-Balance durch optimales Selbstmanagement
- Mentale Fitness

Beim „Work-shoppen“ nutzen wir auch die **Natur als Denkraum**, indem wir uns während einem Spaziergang, meinem sogenannten **Geh.aLog** untereinander austauschen und gegenseitig inspirieren können. Denn viele Ideen entstehen erst beim Gehen ...

Ihr **Gesundheits-Benefit:**

- Sie sind auf Dauer fit und leistungsfähig
- Sie fühlen sich wohl und sind voller Elan
- Sie stärken dauerhaft Ihr Immunsystem
- Sie können Erschöpfung, Burnout sowie weiteren Krankheiten bestens vorbeugen

Mit Ernsthaftigkeit, aber auch mit Spritzigkeit und viel Humor bringen wir gemeinsam spürbare Veränderungen in Gang.

../2



Die Wohlfühl-Vollpension ist auf eine ausgewogene Ernährung abgestimmt. Die neuen Impulse können wir beim **gemeinsamen Kochen** gleich ausprobieren ☺

Achtsamkeitsübungen sowie Entspannungsvariationen runden das Programm ab.

Am Ende des Workshops halten Sie IHREN persönlichen Leitfaden für IHR gesundes Leben in der Hand. Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

WANN: 24. – 25. Aug. 2018, Beginn FR 15.00h / Ende SA 17.00h

WO: Ferienhaus bei Winnweiler (PLZ 67722)

Ihre Investition: 189,00 €, inkl. ges. MwSt. (Anmeldeschluss: 10.08.2018)

Im Preis enthalten: Übernachtung im Doppel- oder 2-Bettzimmer (jeweils 3 Pers. teilen sich ein Badezimmer), Wohlfühl-Vollpension (Frühstück, süße Denkerpause am Nachmittag, reichhaltiges Mittag- u. Abendessen, Getränke im Ferienhaus (Wein, Bier, antialkoholische Getränke), ausführliches Trainingsmaterial.

Das liebevoll gestaltete Ferienhaus liegt an einem sonnigen Südhang mit fantastischer Weitsicht. Der perfekte Ort, um den nötigen Abstand zum Alltag zu gewinnen und die Seele baumeln zu lassen ☺

Die Teilnehmerzahl von **max. 6 Personen** ermöglicht Ihnen einen intensiven Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.

Das **Auszeit-Ferienhaus** bietet den perfekten Ort zum Nach- und UMDENKEN, wo wir in ruhiger und entspannter Umgebung den nötigen Abstand zum Alltag finden und uns **ZEIT FÜR UNS nehmen** können.

Anmeldung gerne über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch.

