

Ihr persönliches Feelgood-Management!

Für mehr Vitalität und mentale Fitness in Ihrem Alltag!



Wann: Samstag, 16. März 2019, 9.30 – 16.30 Uhr
Wo: Well-Being Gästehaus Stauf
Burgweg 1, 67304 Eisenberg-Stauf
Investition: 79,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 2. März 2019)
Inklusive: vegetarisches Mittagessen, Getränke im Tagungsraum,
süße Denkerpause am Nachmittag,
ausführliches Trainingsmaterial

Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Den eigenen „Roten Faden“ aufnehmen zur persönlichen Gestaltung eines gesunden Lebens. Heute schon etwas für Morgen tun! Mit zahlreichen wertvollen Impulsen und bewährten Methoden optimal durch den Alltag navigieren!

Gesundheit & Wohlbefinden



Inhalte

- Essen Sie sich doch einfach fit!
Gesunde Ernährung lecker & ausgewogen - Basics für Ihren Alltag!
- Finden Sie Ihre individuelle Work-Life-Balance durch optimales Selbstmanagement!
- So stärken Sie Ihre mentale Fitness!

Ihr Benefit

- Sie sind auf Dauer fit und leistungsfähig
- Sie fühlen sich wohl und sind voller Elan
- Sie stärken dauerhaft Ihr Immunsystem
- Sie steigern Ihre Vitalität und können somit vielen Krankheiten bestens vorbeugen

Achtsamkeitsübungen sowie Entspannungsvariationen runden das Programm ab. Am Ende des Tages nehmen Sie zahlreiche Impulse sowie Grundlagen mit für IHREN persönlichen Leitfaden zu Gesundheit & Wohlbefinden.

Anmeldung über einfach UMDENKEN oder über LandFrau Helga Stenschke-Heinz:
T 06385/993007 oder E-Mail: donnersbergkreis@landfrauen-pfalz.de



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**
Daniel-Kühn-Straße 8
67724 Höringen

Telefon: 06302 92 33 582
Mobil: 0152 56 399 899
umdenken@sandra-molter.de
www.sandra-molter.de