

I feel good!

Sehr beliebt



Wann: Samstag, 14. August 2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Wo: Waldhotel Eisenberg, Martin-Luther-Straße 20,
67304 Eisenberg

Investition: 142,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 30. Juli 2021)

Inklusive: Mittagessen, Getränke im Tagungsraum,
süße Denkerpause am Nachmittag,
ausführliches Trainingsmaterial

Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Du lernst wertvolle Strategien für Deinen gesunden und vitalen Wohlfühl-Alltag kennen:

- Essen mit Köpfchen 😊
- Optimal SELBST managen
- Gelassener werden mit Achtsamkeit

So sorgst Du HEUTE schon gut für MORGEN!



I feel good!



Inhalte

- Iss Dich doch einfach fit!
Gesunde Ernährung lecker & ausgewogen – Basics für Deinen Alltag!
- So handelst Du selbstbestimmter im Alltag
für mehr Selbstvertrauen & Selbstsicherheit
- So gehst du achtsam durchs Leben.
Wertvolle Methoden für mehr Gelassenheit in Deinem Alltag.

Dein Gesundheits-Benefit

- Optimierung Deiner SELBSTorganisation
- Mehr Mut, Dich abzugrenzen und auf die richtige Art NEIN zu sagen
- Mehr Gelassenheit im Umgang mit stressigen Situationen
- Verbesserung Deiner Konzentrationsfähigkeit
- Schulung Deiner Sinne und Wahrnehmungsfähigkeit
- Schaffung Deiner inneren Balance

Am Ende des Tages nimmst Du zahlreiche Impulse sowie Grundlagen mit nach Hause. Für Deinen persönlichen Leitfaden zu Gesundheit & Wohlbefinden.

Anmeldung über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich sehr auf Deine Teilnahme!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**
Gesundheits- und Feelgoodmanagerin
Daniel-Kühn-Straße 8 | 67724 Höringen

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