



Wohlfühl-Kurs in BEWEGUNG

- ✓ ... **EINFACH & ALLTAGSTAUGLICH**. Mit wenig Aufwand viel erreichen. Falls das für Sie stimmt, dann sind Sie genau die richtige Person für ein 10 Wochen-Programm.
Bewusste Ernährung und Coaching in Bewegung kombinieren wir nachhaltig.
Sie können sich sofort entscheiden und am begleiteten Training für Kopf, Gelenke und Muskeln - den Kraftwerken unseres Körpers teilnehmen: Anruf oder E-Mail genügt oder einfach da sein...
 - ✓ **WANN: JEDEN DIENSTAG Winter 16:00 /Sommer 17:00**
 - ✓ **WAS: Bewegungskurs nach Ihrem Rhythmus - 60 Minuten im freien Gelände mit Tipps für Ihr Training zu Hause**
 - ✓ **WO: Start GEMEINDEHAUS KLEINDÖTTINGEN / (Böttstein)**
 - ✓ **WER: mutige Frauen und Männer aller Altersgruppen**
 - ✓ Ihr persönliches **ZIEL** vereinbaren wir individuell am Start
 - ✓ ...und wir sprechen über Ihre **BELOHNUNG**. Was wollen Sie tun, wenn SIE 10 Wochen durchhalten.
Entdecken Sie die Wirksamkeit der Methode Neuroimagination® für das Erreichen Ihres persönlichen Ziels. Wir bringen Wille und Emotion in Einklang, zu Beginn jeder Kurs-Stunde.
 - ✓ **FORTSCHRITT** entdecken wir im wertschätzenden Gruppen-Austausch und **SELBSTLIEBE**.
 - ✓ Für den **persönlichen Fitnessplan inkl. Ernährungstipps** vereinbaren wir je nach Bedarf (freiwillig, keine Pflicht) einem Einzeltermin bei Ihnen zu Hause. Mit etwas Geduld, **ACHTSAMKEIT** und individueller Motivation können Sie schon die Krankheitskosten senken. Das Wohlfühlprogramm
 - Unterstützt eine gute Verdauung
 - Stärkt das Immunsystem und mildert Allergien
 - Bringt die Gefühle in die Balance
 - Spendet Kraft & Energie aus der Mitte
 - Sorgt für ein gutes **BAUCH-GEFÜHL**
 - Macht Lust, sich täglich zu bewegen und bewusster zu leben
 - Sorgt für Kurzzeit-Entspannung mitten in Stress-Momenten
- Kleine Taten,
die man ausführt,
sind besser als große,
die man plant.
- ✓ Dieses **Coaching in Bewegung** mit eingeschlossenem Exkurs in die mentale Welt des individuellen Gruppen-Trainings biete ich als Bonus für Sie persönlich an zum Wert von **300,- Franken als 10er-Karte - damit Sie dabei bleiben☺. Die Karte ist gültig für 1 Jahr. Die erste Schnupperstunde ist Gratis**. Es werden nur die Stunden berechnet, an denen Sie teilnehmen. Lernen Sie Ihren Körper spüren. Das Tempo und die Intensität bestimmen Sie selbst. Die Gruppe ist nur Ihr Begleiter.
 - ✓ Ich nehme mir Zeit für Sie: ☺ **Es darf auch leicht gehen.**
☺ Tel: 0562500014 / info@dw-pro.ch für Rückfragen