

2017 wird mein Jahr!



Inspirationsworkshop für gesunde Gewohnheiten

„ Gesundheit beginnt im Kopf –
evident, realistisch & beflügelnd“

- Nutzt die Kraft des Geistes
- Erweckt Vorsätze zum Leben
- Zeigt moderne Mentalstrategien

Dauer des Workshops: 2 Std
Maximale Teilnehmer-Zahl: 15



Inspirationsworkshop für gesunde Gewohnheiten

Sie spüren noch den Rückenwind des Jahresbeginns? Sie sind hochmotiviert dieses Jahr Ihrer Gesundheit wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken, oder ein ganz konkretes Gesundheitsziel zu realisieren? Dieser Workshop gibt Ihnen Aufwind und ganz konkrete Tools an die Hand wie Sie in Ihr persönliches Vorhaben (sich mehr zu bewegen, gesünder zu ernähren oder auf mehr Entspannung zu achten) zum tatsächlichen Leben erwecken. Aktuelle Erkenntnisse der Neurobiologie und die sanften und zugleich hochwirksamen Techniken des modernen Mentaltrainings bringen das Schiff Ihrer Alltagsgewohnheiten Stück für Stück auf einen neuen Kurs.

Bepackt mit Ihren persönlichen Vorsätzen finden Sie hier die Inspiration zur Umsetzung.

Ihre Trainerin



Daniela Windmaißer

- Studierte Gesundheitsmanagerin
- Trainerin für modernes Mentaltraining
- Referentin für gesunde Menschen & gesunde Unternehmen

Motto:

„Ob Du glaubst ob eine Sache gelingt oder nicht... Du wirst recht behalten“

(Henry Ford)