

TU DIR GUT- SEMINAR

Ernährung, Bewegung & Entspannung



«Wir geben Ihnen die Idee, Sie finden Ihren Weg»

Gesundheit ist ein hohes Gut, tragen Sie Sorge dazu! Ihr Leben müssen Sie dazu nicht auf den Kopf stellen, in unserem Seminar geht es weder um Entbehrungen noch um schweisstreibende Aktivitäten.

Wir vermitteln Ihnen die Vorteile einer **gesunden Ernährung**, indem wir zusammen die wichtigsten Grundregeln der Alltagsküche erarbeiten und zusammen fein kochen.

Anhand von effektiven und spassbringenden Übungen, zeigen wir Ihnen wie Sie **Bewegung** in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Als Ausgleich zum stressigen Alltag erleben Sie Methoden, die Sie in **Entspannung** bringen.

Wir geben Menschen neue Impulse, regen zu Veränderungen der Ess- und Trinkgewohnheiten an, um sich langfristig den guten gesundheitlichen Zustand zu sichern.

Die eindrucksvolle Bergwelt bietet die ideale Basis, um die neu gewonnenen Ansätze optimal aufzunehmen.

Tauchen Sie ein in die Welt der Möglichkeiten und profitieren Sie. Reservieren Sie sich Ihren Platz am **TU DIR GUT - SEMINAR!**

Datum: **19. - 21. September 2014**

Dauer: Freitag 16.00 Uhr bis Sonntagmittag, Nachmittag fakultativ.

Kursort: **Hotel Waldegg, 8898 Flumserberg** (DZ. oder EZ. erhältlich)

Max.12 Personen

Kursgebühren: CHF 380.-- inkl. Verpflegung und Übernachtung

Fragen und Reservation unter der Tel-Nr. 079 693 52 02 (Marina Bruckhoff) , 079 351 32 85 (Yvonne Lienhard) Dipl.

Ernährungsberaterinnen oder per Mail info@pimpmyhealth.ch

www.pimpmyhealth.ch