

GESUNDHEITSTAG

GESUND, VITAL & GLÜCKLICH

In unserer Veranstaltung möchten wir euch alltagsnah und ganz pragmatisch mittels klarer und strukturierter Kurzvorträge in die verschiedenen Themengebiete einführen.

Es geht inhaltlich um die Bereiche

- **wie wir mentale Gesundheit erlangen können,**
- **wie wir uns gesund ernähren können,**
- **wie wir beste Trinkwasserqualität erhalten können,**
- **wie wir TCM, Taiji, Qigong und Meditation zur Stressprävention nutzen können,**
- **wie wir unsere Mikrozirkulation unterstützen und stimulieren können.**

Wir möchten euch die Grundsätze eines gesunden Körpers und eines gesunden Geisteszustandes verdeutlichen. Zusätzlich erhaltet ihr **zahlreiche Tipps**, die ihr **ganz einfach in euren Alltag** integrieren könnt.

Die Veranstaltung für

- **MEHR LEICHTIGKEIT**
- **MEHR WIDERSTANDSFÄHIGKEIT**
- **VITALER, FITTER & GLÜCKLICHER**

Veranstaltungstermin:

Samstag, 11. Mai 2024

Einlass zum kennenlernen:

11:00 Uhr

Dauer:

ca. 5 Stunden

Beginn:

11:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Institut für Unternehmens- & Persönlichkeitsentwicklung

Am Schützenplatz 110

06536 Südharz OT Breitenstein



KOSTENFREI
für alle Gäste

Teilnahme nur mit vorheriger
Anmeldung unter:



js@schroedercoaching.de

Die Veranstaltung für

- MEHR LEICHTIGKEIT
- MEHR WIDERSTANDSFÄHIGKEIT
- VITALER, FITTER & GLÜCKLICHER

Veranstaltungstermin:

Samstag, 11. Mai 2024

Einlass zum kennenlernen:

11:00 Uhr

Dauer:

ca. 5 Stunden

Beginn:

11:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Institut für Unternehmens- &
Persönlichkeitsentwicklung
Am Schützenplatz 110
06536 Südharz OT Breitenstein



GESUNDHEITSTAG

GESUND, VITAL & GLÜCKLICH

Wir möchten zu einem gemeinsamen Austausch einladen. Sie erhalten neben den zahlreichen Tipps, auch kleine Snacks und Getränke.

Diese Veranstaltung wird durchgeführt und unterstützt durch:



Institut für Unternehmens- &
Persönlichkeitsentwicklung
René Schröder



BEMER GROUP



Teilnahme nur mit vorheriger
Anmeldung unter:



js@schroedercoaching.de

KOSTENFREI
für alle Gäste