

Wege in die Leichtigkeit



Wir alle wünschen uns ein gesundes und glückliches Leben. Dies ist nicht immer leicht, oft ist unser Leben von Stress, Sorgen und Konflikten geprägt. Da kommt es oft zu einem Gefühl, in einem Trott zu stecken und selbst auf der Strecke zu bleiben. Der Körper sendet bereits erste Signale, der Alltag zehrt an den Energiereserven und es bleibt einem wenig Raum um sich seiner Gesundheit und seinem eigenen Glück zu widmen. Dieses belastende Gefühl möchten wir bei unserem Seminar „Wege in die Leichtigkeit“ verbessern und dir zu einem neuen Selbstwertgefühl verhelfen.

Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Körperliche, geistige und emotionale Aspekte sind eine untrennbare Einheit, die sich immer gegenseitig beeinflussen und genau hier setzen wir bei diesem Seminar an.

Wir bieten dir Lösungen im Bereich:

- Ernährung – die sanfte Reinigung des Organismus durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung und somit Stärkung des Immunsystems.
- Bewegung und Sport – der körperliche Ausgleich für ein besseres Wohlbefinden. Auch sanfte körperliche Bewegung tut dem Körper gut.
- Geistige und emotionale Aspekte – quasi das Detox für die Seele – mit gezielten Übungen zeigen wir dir, wie du wieder die innere Balance erreichen kannst und glücklicher, entspannter und gestärkter durch dein Leben schreiten kannst.

Termin:

15. November 2023
9:00 - 17:00 Uhr

Das Seminar findet beim Landhotel Häuserl im Wald in 8962 Gröbming statt.
Für Getränke und Snacks während des Seminars ist gesorgt!
Das Mittagessen muss von allen Teilnehmern selbst bezahlt werden.

Anmeldung:

Bitte melde dich bis spätestens 08. November 2023 entweder unter office@fit-hike.at oder dany.huettenbrenner@gmx.at an.

Seminarpauschale pro Person:

(inkl. Kaffee und Kuchen + Vormittagssnack)

€ 149,-

Wir freuen uns, diesen informativen Tag mit dir gemeinsam zu verbringen! Damit wir alle gestärkt unseren Weg in Richtung Zukunft gehen können!

Deine Seminarleitung
Daniela Hüttenbrenner & Nicole Bergmann



Wege in die Leichtigkeit

Du möchtest:

seelischen Ballast loswerden
deinen Körper entgiften - entschlacken
dich leichter fühlen
dich in deinem Körper wohl fühlen



**Tagesseminar für mehr
Leichtigkeit im Leben!**



Daniela Hüttenbrenner

Dipl. Mentaltrainerin,
DGKP
Schock/Notfallmanagement

15.11.2023

Seminarinhalte:

Ernährung - Entgiftung/Entschlackung
Wege zur seelischen Leichtigkeit
Mentale Stärke aufbauen
Selbstliebe/Selbstachtung
Praktische Umsetzung



Nicole Begmann

Dipl. Ernährungs-
und Fitnesstrainerin

Veranstaltungsort:

Landhotel
Häuserl im Wald
8962 Gröbming

**Anmeldung bis
08.11.2023 unter:**

dany.huettenbrenner@gmx.at