

Gesund und leistungsfähig bleiben

2-Tage-Kompakt-Wohlfühl-Programm

14. + 16. März 2019 oder 9. + 11. Mai 2019

Donnerstags:

Uhrzeit	Thema
18:00-18:30	Ankommen und 5-Min. Workout-Tipps (Impulse zur Mobilisierung)
18:30-19:15	WorkLifeBalance, Stressauslöser-Körperreaktionen und SOS-Tipps (Atemübungen)
19:15-19:45	Gesichtsyoga (Faltenyoga) – Entspannung der Mimik
Pause	Mit balaststoffreichen Shakes und kleinen Häppchen
20:15-21:00	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Samstags:

Uhrzeit	Thema
9:00-10:00	Guten Morgen-5 Min.-Workout-Übungen, Achtsamkeitswahrnehmung, Unterwegs in der Natur (Together Walk and Talk)
10:00-10:30	Kräftigung (Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht)
Pause	
10:35-12:00	Vortrag: Säure-Basen-Haushalt
12:00-12:30	Wir kochen eine Basische Mahlzeit
12:30-13:00	Pause und gemeinsames Essen
13:00-13:45	Stretching und Mobilisation
Pause	
14:00-15:00	Autogenes Training
15:00-15:30	Gesunder Smoothie „genießen“, Zubereitungstipps und Verkostung
15:30-16:00	Verabschiedung und Infos

In den Räumlichkeiten der Naturheilpraxis Straub, Breitenäckerweg 32, 72221 Haiterbach.

Teilnahmegebühr: 190 Euro

(zzgl. 15 Euro Verpflegungspauschale inkl. Getränke)

Falls Sie nur einzelne Tage wahrnehmen können, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf um eine angepasste Teilnahmegebühr zu erhalten.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme (Sport-)Kleidung, Decke, Kissen, am Samstag wetterfeste Kleidung+Schuhe

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail

Björn Straub 07456 2870214 info@naturheilpraxis-straub.de

Kerstin Hafner-Bross 0176 22009103 info@entspanntleben.de

Anmeldeschluss 10. März 2019 / 05. Mai 2019 (Kurzentschlossene nach Absprache)



Wir freuen uns auf Sie!

