

Als IA-Bewegungscoach helfe ich „auf die Sprünge“.

Kein passables Wetter oder immer wieder ungünstige Zeitfenster für Außenaktivitäten?
Das Homeoffice fordert Dich, in der Partnerschaft und Euch als Eltern heraus?

Was bedeutet dies für die Gesundheit?
Bewegungsschmerzen, Gewichtszunahme, Stimmungsabfall uvm.

Entwickle und vergrößere die **mentale Gesundheit**

- > raus aus dem schlechten Gedanken. Das „Was ist besser?“ umsetzen.
- > das Gehirn braucht gutes Futter

Erfreue Dich Deiner **körperlichen Gesundheit**

- > über einfache Übungen in Deiner Wohnung, mit und ohne Hilfsmittel.
- > einem umsetzbaren Ernährungsweg mit „Inhalten“. Lerne Lebensmittel kennen für Körper und das Gehirn.

Ich schöpfe aus dem Fundus meiner erfahrenen Körperarbeit, des Mentaltrainers und der Ernährungsmedizin und freue mich auf Dein Interesse und Deine Fragen für Deine mögliche Umsetzung.

Rufe mich an unter meiner Telefonnummer **06128 – 8600 920**

Es gibt keine unlösbaren Probleme. E gibt Möglichkeiten und Wege zu Lösungen

Mentales und körperliches Training == 28 Tage

Warum 28 Tage? Ein wirkungsvoller Zyklus, um schlechte Gewohnheiten abzulegen und durch bessere Alternativen zu ersetzen.

Mentales und körperliches Training == ½ und 1 Jahr

Eine begleitete Umsetzung, wie Du Deinem Stress reduzieren und Deinen Alltag positiv gestalten kannst. Du kommst in Einklang mit Deinen Bedürfnissen.

Du kannst nur geben, soviel wie Du besitzt.

Ist es mehr, dann übersiehst oder unterdrückst Du wahrscheinlich die Warnsignale Deines Körpers, wie Schmerzen, entstehende Organschwächen oder körperliche und psychische Erschöpfung. Du erschöpfst.

Lass aus erschöpft sein → ein wertvolles S C H Ö P F E N werden.