



Gut für mich

In der täglichen Alltagsroutine bleibt die Zeit für sich selbst oft auf der Strecke!

Dieser Kurzlehrgang soll Zeit und Raum schaffen um sich selbst etwas Gutes zu tun und vereint die wichtigsten Elemente des Wohlbefindens - Ausgeglichenheit, Entspannung, Ernährung, Bewegung und Pflege.

Themen:

- **In Balance sein**
Erlern werden einfache kinesiologische Übungen und Meridianarbeit um Blockaden zu lösen und das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen
- **Gesunde Ernährung**
Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und verschiedene Ernährungskonzepte werden besprochen sowie gemeinsam verkostet und zubereitet
- **Sanfte Bewegung**
Um Bewegungsübungen in den Alltag integrieren zu können werden verschiedene einfache Übungen zur Förderung der Beweglichkeit erlernt
- **Grüne Kosmetik**
Um auch die Haut gehaltvoll und chemiearm ernähren und so gesunderhalten zu können, werden gemeinsam naturbelassene Kosmetikartikel hergestellt
- **Entspannung**
Zur Entspannung von Körper und Geist in stressigen Alltagssituationen, werden einfache Entspannungsübungen zur Entschleunigung erlernt

Schriftliche Anmeldung an info@charlie-training.at

Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Alles Liebe Carina

Datum

Fr, 15. April 2016
Fr, 22. April 2016
Fr, 6. Mai 2016
Fr, 13. Mai 2016
Fr, 27. Mai 2016

Zeit

1,5 Stunden
19.00 - 20.30 Uhr

Ort

Bauernhof Herunter
Zirknitz 12, 8511 St. Stefan

Kosten

€ 125,00 pro Person
Barzahlung beim 1. Termin

Seminarleitung

Carina Hoisel



CHARLIE

Wohlfühltraining für Mensch und Tier
CARINA HOISEL e.U.

8511 St. Stefan ob Stainz
Tel. 0664 30 45 013
info@charlie-training.at
www.charlie-training.at



Anmeldung zum Kurzlehrgang

Gut für mich

Ich melde mich hiermit verbindlich zum 5-teiligen Kurzlehrgang "Gut für mich"
zum Preis von € 125,00 an:

Name:

.....

Adresse:

.....

E-Mail:

.....

Telefonnummer:

.....

Datum

Unterschrift

Anmeldungen an info@charlie-training.at

