

tut mir gut...

Andrea Mang
0699 110 157 58

GESUNDHEITSCOACHING FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



WORUM GEHT ES

Ich unterstütze Sie dabei, Ihre gesundheitlichen Ziele zu definieren und umzusetzen

FÜR WEN

Frauen, die gesundheitsbewusst leben möchten und eine Betreuung oder einen Plan bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsziele brauchen

INHALTE

- **Gesunde Bewegung & bewusste Ernährung**
Grundlagen der Bewegung und Fettverbrennung: Theorie und Praxis
Grundlagen einer bewussten Ernährung, prakt. Tipps und Ihr persönlicher Ernährungsplan
- **Ziele & Mentaltraining**
Mindstorming, Sie finden mehrere Alternativen und wählen die für Sie passende aus
Wir erarbeiten gemeinsam konkrete, realistische Etappenziele und Ihren Bewegungsplan
Mit Mental-Training zur Aktivierung Ihrer Ressourcen
- **Positive Glaubenssätze: kleine Sätze mit großer Wirkung**
Was hat mich bisher daran gehindert, mir die Zeit zu nehmen
Aus dem Stress ins Wohlbefinden mit der „Tut mir gut“ Liste
- **Erlebnisorientierte Übungen**
Body Balance & Yoga-Übungen um in Ihre Mitte und Energie zu kommen
Auflockerung und Entspannung

WAS BRINGTS

- Einen individuellen Plan und Ziele zur Erreichung Ihrer gesundheitlichen Idealwerte
- Körperliches und geistiges Wohlbefinden
- Selbstzufriedenheit & Lebensqualität in Ihrem Leben
- Ausreichend Energie & Kraft für den Tag

Andrea Mang

Dipl. Einzel- & Teamcoach / Dipl. Lebens- & Sozialberaterin
Berufs-, Fitnesscoaching & Persönlichkeitsentwicklung

Rugierstraße 28/3/15, A - 1220 Wien, Mobil: 0699 110 157 58
www.koerpergeistseele.at / andrea.mang@chello.at

METHODE

Mit der Lebe-V-Methode (Loslassen, erleben, bewusst machen, erkennen, verändern) werden Sie mit kurzen Theorie-Inputs und erlebnisorientierten Übungen mit nachfolgender Reflexion auf ganzheitliche Art und Weise sich selbst und Ihrer Möglichkeiten bewusst, wohlwollend und kompetent begleitet in der Gruppe mit Andrea Mang und Ihrem Erfolgskonzept,

TERMIN

4.,5. April 2014

Freitag abend: 17-20 Uhr

Samstag: 10-17 Uhr

KOSTEN: EUR 85,-

ORT

EGA-Seminarzentrum, Seminarraum 2, Windmühlgasse 26, 1060 Wien

SONSTIGES

Bitte auf bequeme Kleidung und Schuhe achten



TRAINERIN

Andrea Mang, Dipl. Berufs- und Gesundheitscoach, Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin; langjährige Erfahrung als Führungskraft und im Training und Einzelcoaching beruflicher, persönlicher und gesundheitlicher Perspektiven

WEITERE DETAILS UND ANMELDUNG:

Auf www.ega.or.at, Seminarprogramm oder per email an: wien.frauen.seminare@spw.at

Andrea Mang

Dipl. Einzel- & Teamcoach / Dipl. Lebens- & Sozialberaterin
Berufs-, Fitnesscoaching & Persönlichkeitsentwicklung

Rugierstraße 28/3/15, A - 1220 Wien, Mobil: 0699 110 157 58
www.koerpergeistseele.at / andrea.mang@chello.at