



Meine Mitte

Mama Sein in Balance



Wir sind Julia und Iva,
Mamas von jeweils zwei
Kindern. Außerdem...

Julia "Als Ernährungstrainerin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit und Essverhalten möchte ich dir wertvolles Wissen an die Hand geben. Lerne, die Signale deines Körpers wahrzunehmen und die Freude am bewussten Genießen mit allen Sinnen wiederzuentdecken."

Iva "Als Fitness-, Yoga- und Rücken/Rehatrainerin möchte ich dich unterstützen ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, auf das du dich auch in fordernden Situationen verlassen kannst."

Workshop Inhalte

- Spannende Einblicke in die Zusammenhänge von **Essverhalten, Darmgesundheit** und ihre Wirkung auf die **Psyche**.
- 3 **Zielgerichtete Bewegungseinheiten**, so aufgearbeitet, dass du sie **zuhause** immer wieder nachmachen kannst.
- **Praktische Tipps** und **alltagstaugliche Übungen** zu den Themen **Essverhalten, Entspannung** und **Körperbewusstsein**.
- **Gemütlicher Ausklang** mit Austausch beim gemeinsamen **Bio Nachmittagsbrunch**.

Early Bird bis 19.04.2025 oder Bring-a-friend Ticket nur € 98,-
(Regulärer Preis € 110,-)

Inklusive Workbook, kleiner Mittagssnack und Nachmittagsbrunch
Beginn 9:30 Uhr - Ende spätestens 16:00 Uhr

Samstag 10.05.2025
Seminarraum Aetas
Mursberg 29, 4111 Walding



Infos und Anmeldung
unter 0660 68 399 39
oder www.koerperguehl.com