

bewegungs reich



Dauerhaft abnehmen - ohne JoJo-Effekt

in der geschützten Atmosphäre
einer Kleingruppe

5 mögliche Starthilfen im Jahr

ULRIKE DÖRGE

IHRE PERSONAL TRAINERIN

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

bewegungs reich

Veränderung braucht Bewegung - in den Gedanken und im Körper!

Woche für Woche ein 120-minütiger Dreiklang

Basiswissen á la carte

gesundes Essen ohne Hungern und Verbote, Ernährungsmythen entzaubern und Sensibilität für unsere ursprünglichen Nahrungsquellen entwickeln.

Entdeckungsreise zu unserem inneren System

dem inneren Schweinehund respektvoll begegnen, Übungen für den Alltag, um Muster, Gewohnheiten und Blockaden aufzulösen, um positive Energie zu generieren und eine entspannte Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen zu finden.

Körperliche Bewegung

jede Woche 30 Minuten aktives Stoffwechseltraining in der Gruppe und einfache, effektive Übungen für zu Hause.

Kursgebühr 299,- € für 8 Wochen

Vergabe der freien Plätze in der Reihenfolge der Zahlungseingänge

natürlich trainieren · natürlich ernähren · natürlich sein

0170 / 161 07 75

0511 / 786 00 27

info@ihre-personal-trainerin.de

www.bewegungsreich.net

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen