

# *bewegungs* reich



## *Zurück in die Leichtigkeit*

Die neuesten Erkenntnisse der  
Neurowissenschaft, gebündelt  
in meinem erfolgreichen  
8-Wochen-Programm

**ULRIKE DÖRGE**

**IHRE PERSONAL TRAINERIN**

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

Nächster Kursstart

## 8-Wochen-Programm



Gesunde Ernährung, die funktioniert und Spaß macht.



Persönlicher Ressourcencheck, der Energie und innere Ruhe generiert.



Einfache Bewegungsimpulse, die körperlich und mental starkmachen.

Woche für Woche ein zweistündiger Dreiklang  
in geschlossener Kleingruppe

**Kosten 399,- € pro Person, maximal. 10 Teilnehmer**

Siehe Webseite!

**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