Energie und Vitalität, gute Laune und ein fröhlicher Geist, Gelassenheit, Ruhe und Konzentration, eiserne Nerven und eine optimale Denkleistung, eine prima Verdauung und ein rundum gutes Körpergefühl und Wohlbefinden:

Haben Sie das schon lange nicht mehr gehabt?

Kämpfen Sie stattdessen häufiger mit den negativen Gegenspielern wie chronische Müdigkeit, Gereiztheit oder Verstopfung?

„TIME out STATT BURN out" verspricht Ihnen keine Wunderheilung.

Aber lassen Sie sich doch einmal eine Weile auf die Wirkung von „TIME out STATT BURN out" ein

Personal Training
Thomas Schmid

Anmeldung und weitere Auskünfte erhalten Sie bei:

Thomas Schmid

Pos. Management Trainer
Dipl.-Sportwissenschaftler

Lenzwald 2
84570 Polling

Tel.: +49(0)8630 – 27 14 15 2
Mobil: +49(0)170 – 90 29 88 7
E-Mail: thomas.schmid@ptts.de

www.ptts.de

Personal Training
Thomas Schmid

TIME out STATT BURN out

www.ptts.de

„TIME out STATT BURN out“,

damit Sie …

… Möglichkeiten erhalten, inne zu halten.

… Möglichkeiten erhalten, modernste gesundheitswissenschaftliche Prinzipien auszuprobieren.

… Möglichkeiten erhalten, Körper und Geist neu zu erfahren.

… Möglichkeiten erhalten, zu verstehen, wie Ihr Körper funktioniert, um ihm den Respekt und die Sorgfalt zu zollen, die er verdient hat, um Sie dann zu behüten!

… Möglichkeiten erhalten, gesund zu leben!

„TIME out STATT BURN out“ bedient sich folgender Säulen einer Verhaltensveränderung im Gesundheitsbereich:

Ausgewogene Ernährung

Das Ernährungsverhalten, das Sie sich über Monate und Jahre geduldig und unnachgiebig angetan haben, wird auch in diesen Tagen nicht über Nacht verschwinden. Ein solcher Stoffwechsel wird nicht an einem Tag auf die gesunde Mitte eingestellt. Aber Sie können in diesen Tagen Ernährungsfehler erkennen und vermeiden lernen. Das gibt Ihnen ein gesundes Körpergefühl, Kraft und Vitalität.

Ausreichende Bewegung

Körperliche Bewegung bringt Ihren Stoffwechsel wieder richtig in Schwung. In freier Natur und unter Anleitung bewegen Sie sich in Ihrer eigenen Wohlfühlzone jeden Tag in den verschiedenen, von Ihnen gewählten Bewegungsarten: Nordic Walking, Jogging, Inline Skating, allgemeines Krafttraining, Mountainbiking, Walking, Schwimmen, … .

Erholsame Entspannung

Wir alle wissen, dass Stress und Anspannung mit einer Massage wunderbar abgebaut werden können. Erleben Sie in diesen Tagen weitere Methoden der Entspannung und genießen Sie Ihre „TIME out STATT BURN out“ – Tage im Seminar- und Gästehaus Lenzwald!

„TIME out STATT BURN out“

In der herrlichen Natur rund um das ruhige Seminar- und Gästehaus Lenzwald.

In den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Walking, Nordic Walking, Gespräche, Gefühlsarbeit, Roll Out Energiemassage, Erholung, Laufen, Krafttraining, Meditation, Coaching, ausgewogene Ernährung, Wutarbeit, Reflexion, … .

Für Einzelpersonen und Kleingruppen bis zu 5 Personen.

Preis und Programm nach individuellem Gespräch und dem daraus ersichtlichen Bedarf.

In der Natur sowie Drinnen.