

## Seminar

Thema: „Fit bleiben – fit werden“

Neujahrsvorsätze mit Lust und Schwung umsetzen

### Seminar zur Vertiefung des Treffpunkt Coachings „Ernährung und Psyche“

Die zweitägige Fortbildung bietet eine Vertiefung des Treffpunkt Coachings „Ernährung und Psyche“. Sie nähern sich den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auf höchst spannende Weise und erstellen sich mit Hilfe der erfolgreichen ZRM®-Methode ein motivierendes Wohlfühlkonzept.



*„Futter für die Coachingarbeit“*

<b>Veranstalter:</b>	LEB Assessment und Coaching Center Nord-West
<b>Referentin:</b>	Katrin Scholz Ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Rastede
<b>Zeit:</b>	<b>31.01.2020</b> 14:00 Uhr – 19:15 Uhr  <b>und 01.02.2020</b> 9:00 Uhr – 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Bahnhofstraße 18 26160 Bad Zwischenahn
<b>Ziele:</b>	Vertiefung, motivierende Zielerarbeitung, Austausch
<b>Zielgruppe:</b>	Alle am Thema Interessierten
<b>Kosten:</b>	195,-€

## „Fit bleiben – fit werden“

### Neujahrsvorsätze mit Lust und Schwung umsetzen

Alle Jahre wieder...

nehmen wir uns zum Jahresanfang viel vor: Mehr Bewegung, gesünderes Essen, weniger Essen, weniger Alkohol, mit dem Rauchen aufhören und, und, und... Die meisten Menschen halten diese Vorsätze nicht lange durch; kein Wunder, sind sie ja auch mit Verzicht und einem hohen Aufwand verbunden und machen oft wenig oder gar keinen Spaß.

In diesem Kurs nähern wir uns den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auf eine ganz andere Art an:

Sie erhalten interessante, wertvolle und anregende Informationen darüber, wie ein menschlicher Organismus funktioniert und was er dafür benötigt.

Mit der äußerst erfolgreichen ZRM®-Methode erarbeiten Sie sich ein wirkungsvolles und höchst motivierendes Gesundheitsziel. Anschließend formulieren Sie Ihren individuellen Maßnahmenplan zur Zielerreichung.

Bei dieser Art des Vorgehens geht es um Alternativen statt Verzicht, Motivation statt Verbot, Lust statt Frust und langfristige Zufriedenheit statt kurzfristiger Erfolge.

Und Spaß macht die Methode auch noch!

### Anmeldung:

**Hiermit melde ich mich zum Seminar „Fit bleiben – fit werden“**

**am 31.01. und 01.02.2020 an:**

Name, Vorname:	
Geburtsdatum:	
Anschrift:	
Telefon/Mail:	
Unterschrift:	

Nach Eingang Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine Bestätigung.