

# *balance-yourself*

## **Ernährungs & Lifestyle Coach**

---

### ***GESUNDHEIT*** ***Tages-Workshop***



Freue mich auf Ihren Besuch.

**Für:** Berufstätige, Frauen, Männer, Mutter mit Kind (bis 4 Jahre), Stillende, Schwangere, Jugendliche, im Alter, Work-Life-Balance, Stressabbau, Rauchentwöhnung, Abnehmen, Burn-out Prävention

**Wann:** jeden 3. Samstag im Monat  
**erstmalig 19. November 2011**

**Zeit:** 8.00 bis 18.00 Uhr

**Wo:** Gemeinschaftspraxis  
Klosterstrasse 21, 6002 Luzern

**Kosten:** CHF 320.00 pro Person  
inkl. Getränke, Mahlzeit und Unterlagen

**Anmeldung:** 1 Woche im Voraus

**Durch korrekte Anwendung von ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und ENTSPANNUNG können folgende Ziele erreicht werden:**

- verbesserte Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, Blutfette)
- Verspannungen/Blockaden im Körper lösen
- abnehmen ohne Medikamente ohne Diäten
- Ihr Selbstvertrauen erhöhen
- fit werden ohne komplizierte Trainingsprogramme
- Familie und Arbeit im Einklang bringen
- mehr Zeit für sich haben
- Ihre innere Mitte finden

**Krankenkasse anerkannt (ASCA) als Zusatzversicherung.**