

GESUND[®]
ZUM ERFOLG

ANTWORT

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin

Das Porto
zahlt Ihre
business health
für Sie!



Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de



Workout statt Burnout

Sie haben keine Zeit für Ihre Gesundheit?
Das macht nichts!

Das innovative Gesundheitstraining integriert
kurze Interventionen in Ihren Alltag und hilft
Ihnen, langfristig gesund zu bleiben.

brandwide.de



Speed Workshop

1. Sa. im Monat, 11:00-12:30 Uhr
Hotel Centrovital, Berlin Spandau

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de

Workout statt Burnout



- Wie können Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit steigern?
- Wie können wir unsere Vitalität positiv beeinflussen?
- Wie geht es am schnellsten und am besten, Gesundheit zu trainieren?

Speed Workshop Termine 2011

02.04.2011	Stressmanagement
Anmeldeschluss 18.02.2011	Stressabbau ist heutzutage eine der wichtigsten Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung. Lernen Sie, sich schnell und sicher zu entspannen mit wissenschaftlich nachgewiesenen Verfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation in Bewegung.
07.05.2011	
Anmeldeschluss 25.03.2011	
02.07.2011	Rückenschule
Anmeldeschluss 22.05.2011	Rückenschmerzen sind leider zu einer Volksplage geworden. Die Arbeitsbelastungen und Bewegungsmangel lassen sich reduzieren bzw. vermeiden durch dynamisches Sitzen und korrekte Körperhaltung. Gerne zeigen wir Ihnen, worauf Sie dabei achten sollen!
06.08.2011	
Anmeldeschluss 24.06.2011	

03.09.2011	Fitness zwischendurch
Anmeldeschluss 22.07.2011	Sie haben keine Zeit für Sport in Ihrer Freizeit? Oder vielleicht haben Sie Freude an Bewegung noch nicht entdeckt? Wir haben eine gute Nachricht für Sie: auch kurze Einheiten zwischendurch haben nachweisbaren Erfolg und fördern spürbar Ihre Gesundheit!
01.10.2011	
Anmeldeschluss 19.08.2011	
05.11.2011	Rauchfrei in 3 Schritten
Anmeldeschluss 23.09.2011	Ein großer Teil unseres Verhaltens wird gelernt. Und was wir lernen, können wir auch wieder verlernen. Gestalten Sie Ihr Leben als Nichtraucher und gehen Sie mit Ausrutschern und Rückfällen richtig um.
03.12.2011	
Anmeldeschluss 21.10.2011	Sie sind es wert, rauchfrei zu leben!

i **Ort:** Hotel Centrovital, Berlin Spandau
Zeit: 1. Sa. im Monat, 11:00-12.30 Uhr

i **Ich investiere in meine Gesundheit:**
125,-€ für die erste Person, für jede weitere stellen wir 99,-€ in Rechnung. Seminarunterlagen sind durch die Kosten mit abgedeckt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sollte ein Workshop ausgebucht sein, geben wir Ihnen umgehend Bescheid. Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung inkl. Zahlungsanforderung der Tagungspauschale von 125,-€ für den ersten Teilnehmer und jeweils 99,-€, für jeden weiteren Teilnehmer.



ANMELDUNG Sie können sich auch online unter www.gesund-zum-erfolg.de anmelden!

TEILNEHMER

Name, Vorname
Name, Vorname
Name, Vorname
Name, Vorname

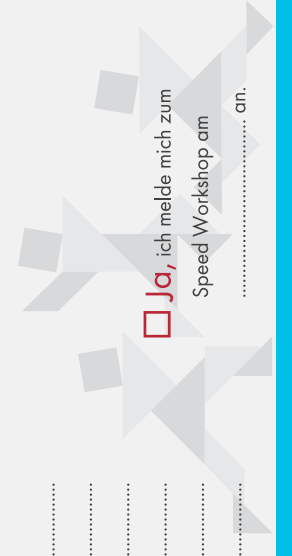
RECHNUNGSANSCHRIFT

Name, Vorname
Firma
Straße/Postfach
PLZ/Ort
Telefon
E-Mail

• mehr Energie
• mehr Kreativität
• mehr Leistung

Speed Workshop
1. Sa. im Monat, 11:00-12:30 Uhr
Hotel Centrovital, Berlin Spandau

Die Anmeldung gilt mit Eingang der Gebühr auf folgendem Konto: Berliner Sparkasse
BLZ 100 500 00 Konto-Nr. 601 6659655
Kontoinhaberin Marina Diane. Mehr zu unseren allgemeinen Geschäfts- und Zahlungsbedingungen unter www.gesund-zum-erfolg.de



Ja, ich melde mich zum Speed Workshop am an.