GESUNDE VIELFALT

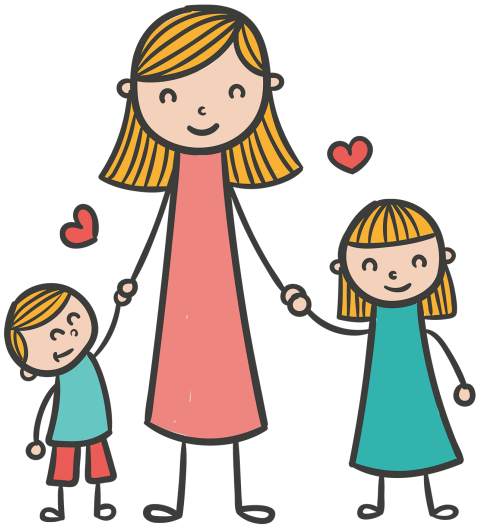
MOMMY´s Health

„Weil Mama einfach die Beste ist und das auch bleiben soll"

Du bist aus Leidenschaft Mama und begegnest alltäglichen Herausforderungen die du nicht einordnen kannst?
Du versuchst allem gerecht zu werden und stellst dich dabei immer weiter in den Hintergrund?

Inhalte des Kurses

- ✓ Starke Mama: Stärkung des Selbstbewusstseins durch Reduzierung von Selbstzweifeln nicht gut genug zu sein
- ✓ Pränatale Stressreduzierung durch gesunde Bewegung
- ✓ Steigerung der Energiebilanz (Reduktion von Kraftlosigkeit und Erschöpfung)
- ✓ Entspannung und Gelassenheit (inkl. Kinderentspannung)
- ✓ Kreation von Glücksmomenten durch Umwandlung von Unzufriedenheit in Zufriedenheit



Du bist hier richtig, wenn du...

- ✓ das „Mamasein" in vollen Zügen genießen möchtest
- ✓ mehr Zeit für dich haben möchtest (deine persönliche To-Me-Liste)
- ✓ abends sagen möchtest: „Das war ein schöner Tag!"
- ✓ dich liebenswert fühlen möchtest
- ✓ das Gefühl von Zufriedenheit stärken möchtest
- ✓ stolz auf dich sein möchtest
- ✓ die Beste bist und das auch bleiben sollst!

Anmeldung unter:
06236 - 485739
info@gesunde-vielfalt.com
Haus Gesunde Vielfalt
Speyerer Straße 97
67117 Limburgerhof

Termine:
(5 x Wöchentlich digital 10.00-11.00 Uhr)
Di 02.03.2021 - 30.03.2021
Di 13.04.2021 - 11.05.2021

(5x Wöchentlich vor Ort 16.00-17.00 Uhr)
Di 02.03.2021 - 30.03.2021
Di 13.04.2021 - 11.05.2021

Kosten:
179,00 € für 5 Termine
(inkl. MwSt. und Kursmaterialien)

Weitere Angebote:
Prä- und Postnatale Fitnesskurse
Individuelle Einzelcoachings
Familien-Coachings