

Energy your life-Day: Fit. Food. Coaching & Mentales!

Am Samstag, den 24.11.2007, 10-13.00 Uhr & 14-17.00 Uhr im Gut Keuchhof, Saal Balance. Gebühr 15 Euro pro Veranstaltung.

Unter dem Motto **Fit im Kopf. Fit im Körper. Fit für die Zukunft** geben Ihnen das Trainerteam Carsten Mütze – bekannt aus Fit for fun-TV – sowie Sylvia Graß spannende Einblicke und Ausblicke für ein energiereiches Konzept zu den Themen:



Ernährung:

- ▶ Geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht?

Bewegung:

- ▶ Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung? Wie sieht die Bilanz in 10 Jahren aus?



Mentaltraining:

- ▶ Was Sie heute denken, werden Sie morgen ernten: Ob Positives oder Negatives. Was denken Sie?

Energy your life:

- ▶ Heute Workaholic - morgen Single mit Burnout? Wo fließt primär Ihre Energie hin?

Freuen Sie sich auf kreative Vorträge und Demonstrationen mit Aha-Effekten. Die Teilnehmerzahl ist pro Veranstaltung auf **30 Personen beschränkt**.
Veranstaltungs-Nr. A: 10-13.00 Uhr, Veranstaltungs-Nr. B: 14-17.00 Uhr

Daher bitte **Voranmeldung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. an:**
grass@coaching-entspannung.de oder info@fitandfood-coach.de



Tagungs- und Seminarzentrum Gut Keuchhof
Braugasse 12 • 50859 Köln-Lövenich
Anfahrtsbeschreibung unter: www.gut-keuchhof.de

Fühlen Sie sich jetzt schon herzlich willkommen.

Carsten Mütze & Sylvia Graß