



ONLINE-KURS: GESUNDE GEWOHNHEITEN FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

WIE GEWOHNHEITEN UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN

Gesunde Gewohnheiten sind nicht immer leicht zu entwickeln, jedoch sind es genau sie, die einen großen Unterschied im Leben machen. Sie erfordern Zeit, Willenskraft sowie ein "Dran bleiben", was uns oft davon abhält, überhaupt zu beginnen.

Geben wir uns jedoch die Zeit, um in gesunde und effektive Gewohnheiten hinein zu wachsen, werden sie uns zu mehr Lebensqualität, Zufriedenheit und Sinn führen.

In meinem Online-Kurs werde ich mit Ihnen kleine, machbare Schritte teilen, mit denen Sie motiviert und in Ihrem Tempo Ihre neuen Gewohnheiten einen Schritt nach dem anderen umsetzen können.

Sind Sie bereit?

Samstag, 18. November 2023 - 09:00 - 12:00 Uhr

mit Brigitta Jeffery

Kursgebühr: 45,- €

Anmeldung:

E-Mail: info@mueller-kainz.de

Telefon: +49-8151-28687

www.mueller-kainz.de