

Dipl.-Päd. Marianne Schindler, MSc

Supervision · Coaching

Seminare · Teamentwicklung

Ernährung · Fasten · Begleitung

3163 Rohrbach, Dreikreuzstraße 37 | 3100 St. Pölten, Schreinerergasse 7
0664 398 2240 | info@mschindler.at | www.mschindler.at

START IN EIN GESÜNDERES LEBEN!

Individuelles Coaching auf Grundlage des Basenfastens

Sie spüren, dass es schon längst an der Zeit ist, an Ihrer Art und Weise zu essen etwas zu verändern? Der Beginn fällt Ihnen nicht so leicht? Mit meinem Angebot samt intensiver persönlicher Begleitung verzichten Sie für etwa eine Woche auf säurebildende Lebensmittel. Das genaue Eingehen auf Ihre Situation und umfassende Informationen führen Sie zu einem Ernährungsstil, der zu Ihnen passt und Ihnen guttut. Dieses individuelle Coaching betrifft vor allem die Ernährung. Thema wird auch Bewegung und Struktur des Alltags sein, als Voraussetzung für einen besseren Lebensstil. Nach der Umstellungsphase sind Sie leichter, beweglicher und kraftvoller. Das festigt die Motivation den Alltag in Zukunft gut zu gestalten.

Zielgruppe: 1-2 Paare, oder 2-4 Einzelpersonen

Umfang des Coachings: 3 Treffen zu je 2 Stunden innerhalb 14 Tagen in meinem Seminarraum in 3163 Rohrbach an der Gölsern, Dreikreuzstraße 37.

Ein Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge:

Vorteile für die Firma:

- MitarbeiterInnen, die sich für Basenfasten und gesunde Ernährung interessieren und das auch anwenden, tun aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.
- Das neue Wissen wird unmittelbar umgesetzt, ist beruflich und privat von Nutzen.
- Motivierte, leistungsfähigere MitarbeiterInnen. Ziel: weniger Krankenstände.
- Als Paar mitzumachen, stärkt Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit des Angebotes!

Beitrag:

Kostenbeiträge je nach TN Anzahl. Bitte rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir.
Inklusive umfangreiche Rezepte, Unterlagen, kurze Kocheinheit und Kostproben

Info, Anmeldung und Leitung:

Marianne Schindler, MSc
3163 Rohrbach, Dreikreuzstraße 37 |
0664 398 2240 | info@mschindler.at | www.mschindler.at