



*Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

MEISTER ECKHARD

Basenfasten und Coaching

für Kleingruppen bis zu vier Personen

Sie spüren, es ist Zeit sich zu verändern. Sich leichter, kraftvoller, beweglicher zu fühlen. Der Beginn fällt Ihnen nicht so leicht? Ich begleite Sie dabei. **Sie starten mit einer Woche Basenfasten.** Das genaue Eingehen auf Ihre Situation führt Sie zu einem Ernährungsstil, der zu Ihnen passt und Ihnen gut tut. Thema wird aber auch Bewegung und Organisation des Alltags sein. Nach dieser gemeinsamen Umstellungsphase sind Sie gerüstet, Ihren Alltag auch in Zukunft gesund und vital zu gestalten.

Vereinbaren Sie einen Termin für ein Coaching. Ich unterstütze Sie gerne dabei den Anfang zu finden und begleite Sie. **Marianne Schindlecker**

Dipl.-Päd. MARIANNE SCHINDLECKER MSc

Supervision · Coaching · Seminare
Ernährung · Fasten · Begleitung

☎ 0664-398 22 40

3163 Rohrbach | Dreikreuzstraße 37

3100 St. Pölten | Schreinergergasse 7

Info@mschindlecker.at | www.mschindlecker.at