

bewegungs reich



Burn out Prophylaxe und *Gesundheitscoaching* für Ihr Team



ULRIKE DÖRGE

IHRE PERSONAL TRAINERIN

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

bewegungs reich

Sportliche aktive und mental trainierte Mitarbeiter sind leistungsfähiger, seltener krank, ausgeglichener, weniger stressanfällig und viel kreativer.

Meine Angebote:

- **Praxiswerkstatt zur Burn-out-Prophylaxe**
Tools zur direkten Anwendung im Beruf und Alltag
- **Das 10 Wochen-Fitmacher-Programm „Mensch, beweg Dich“**
jeweils 45 Minuten Gesundheitswissen á la carte
und 45 Minuten aktives, effizientes Training
- **bodyART-Training**
das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein
und einen gesunden Rücken
- **Gesundheit kann man essen**
Vortrag mit der Kernfrage, warum uns
krank macht, was wir nicht essen
- **Wege zum Flow**
Impulsseminar über eine Lebenskunst, die jeder lernen kann
- **Moderne Erkenntnisse der Gehirnforschung**
Seminar zur gehirngerechte Gestaltung von nachhaltigen
Lern- und Veränderungsprozessen

Teams mit 10-20 Mitgliedern heiße ich gerne in meinem Bewegungsreich in der Ostpassage 9 in Langenhagen willkommen oder ich komme in Ihre Räume.

natürlich trainieren · natürlich ernähren · natürlich sein

0170 / 161 07 75

0511 / 786 00 27

info@ihre-personal-trainerin.de

www.ihre-personal-trainerin.de

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen