

Assistentztage 2018 - 25. - 27. April im NH Hotel Heidelberg

Workshop 11 - 26.04.2018 10:00 - 13:00 Uhr - Trainerin: Frau Heike Holz

Der perfekte Tag: Ein Tag voller Energie & Lebensfreude

Der ideale Tag wird nie kommen. - Der ideale Tag ist heute, wenn wir ihn dazu machen! In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie das funktioniert.

- Was würde es für Sie bedeuten, wenn Sie ab sofort einfach mehr Energie und Lebensfreude hätten?
- Erfahren Sie, welche „Knöpfe“ Sie drücken müssen, um sofort mehr Schwung und Power in sich zu spüren.
- Sie erleben, wie Sie zur/m aktiven Gestalter/in eines Tages voller Energie, Freude und Lebenskraft werden.

Assistentztage 2018 - 25. - 27. April im NH Hotel Heidelberg

Workshop 17 - 26.04.2018 14:00 - 17:00 Uhr - Trainerin: Frau Heike Holz

Gesundheit in eigener Regie: Wie Sie es schaffen, trotz Stress, Zeitmangel und vollem Alltag gesund zu leben

Eigenverantwortung übernehmen und in Richtung Glück & Erfolg durchstarten: Tipps & Tricks zu Ernährung, Bewegung, Entspannung & Lebensphilosophie.

- „Bunte“ Ernährung: Auswirkungen auf Ihre körperliche, seelische und geistige Fitness
- Warum pflanzlich-vollwertiges Essen den Körper erleichtert und vitalisiert
- Wie Sie sich während der Arbeitszeit „auf Knopfdruck“ entstressen und Verspannungen lösen