

# Fit in den Frühling mit Gaby und Anke 5.-11. März 2023



Die einfache Art sich täglich und langfristig etwas Gutes zu tun!

Wir geben euch Inspirationen für die langfristige Verbesserung auf eine gesunde Lebensführung. Mit einfachen Mitteln, die sich gut in eure tägliche Routine einbauen lassen.

Oder doch lieber eine Woche Detox?

Aus dieser Woche kannst du dir das mitnehmen, was sich für dich in diesem Moment gut anfühlt, dir gut tut und was du langfristig umsetzen möchtest.

Es ist das Ziel frisch, fröhlich und leicht in den Frühling zu starten.

Ablauf der Woche:

**SONNTAG 15Uhr**

-Vortrag gesunde Ernährung mit Empfehlungen für die Woche + leichte Yoga Einheit

**MONTAG 19.45 Uhr**

-Fußbad+ Fußreflexzonentherapie zur Eigenbehandlung

**DIENSTAG**

-Yoga Tag von 17.30 bis 19Uhr

- 19.15Uhr Vortrag wie können uns ätherische Öle unterstützen+ Workshop Öl ziehen

**MITTWOCH 17 Uhr**

-Spaziergang

**DONNERSTAG 19.15 Uhr**

-Einführung in die osteopathische Eigenbehandlung

**FREITAG 18 Uhr**

-Kochen und Essen

**SAMSTAG 11.30 Uhr**

Ziele formulieren mit Hilfe eines Bullet Journals oder College und Fragestunde bis 13Uhr

-Abschluss

Außerdem:

-Jeden Tag ein einfaches Rezept

-Jeden Tag ein positiver Gedanke zur Inspiration

-Whats app Gruppe zum Austausch für Inspiration und die Rezepte

-Termine für eine osteopathische Behandlung oder Massagen

möglich mit 10 € Rabat

---

Teilnahmegebühr : gesamte Woche 80€ pro Person

Alle Aktionen auch einzeln buchbar 15€ pro Veranstaltung

Dauer der Veranstaltungen ca. 1,5 Stunden.