

WAS BRINGT IHNEN DAS FASTEN?

- Positive Umstellung des gesamten Stoffwechsels
- Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffen
- Nachhaltige Stärkung des Immunsystems
- Seelischen Ballast abwerfen
- Chance, alte Gewohnheiten abzulegen und neu durchzustarten
- Gewichtsreduzierung als Nebeneffekt

WAS BRINGT IHNEN MENTALCOACHING?

- Stabilisierung bei „Durchhängern“
- Achtsamkeitstraining für eigene Wahrnehmung
- Entspannung durch Meditation
- Stressreduzierung durch Kinesiologie
- Training zur Gedankenhygiene

WAS BRINGT IHNEN DIE BEWEGUNG?

- Abbau von Stress
- Frische Luft tanken und Natur geniessen
- Muskeln bleiben erhalten, Fett wird abgebaut
- Straffung des Körpers

WARUM FASTEN IN DER GRUPPE?

- Motivation & Unterstützung durch die Gruppe
- Erfahrungsaustausch
- Längeres Durchhaltevermögen
- Mehr Spaß durch gemeinsame Unternehmung
- Individuelle & professionelle Betreuung durch ausgebildete Seminarleiter
- Aufbauendes Begleitprogramm

DAS TEAM



speisekomplott

Friederike Woydich ist Coach und Trainerin für gesundes, leckeres Essen und Trinken (VGB, DFA). Als Spezialistin mit dem Schwerpunkt Lebensmittelkunde und Inhaltsstoffe vermittelt Sie ihren Kunden Kenntnisse für mehr Genuss und Gesundheit beim Essen im Alltag und Beruf.

Telefon 0177 / 62 95 407
E-Mail kochen@speisekomplott.de
web www.speisekomplott.de



Marion Bischoff ist Inhaberin der Praxis für Potentialentwicklung und Kinesiologie. Als Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Gesundheitspraktikerin (BfG) unterstützt Sie Erwachsene und Kinder in herausfordernden Situationen durch Mentalcoaching. Spezialisiert auf die Auflösung von Blockaden oder hinderlichen Denkmustern erleben ihre Kunden eine Stärkung der eigenen Ressourcen und führen ein leichteres Leben.

Telefon 0171 / 75 81 384
E-Mail info@move2balance.de
web www.move2balance.de



FASTENWOCHE FÜR BERUFSTÄTIGE

DIE KLEINE KRAFTKUR IM ALLTAG

GÖNNEN SIE SICH ENDLICH EINMAL NICHTS - UND FASTEN SIE EINE WOCHEN ...

Fasten ist ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für eine bestimmte Zeit. Der Körper schaltet auf Ernährung von Innen und stellt seinen Stoffwechsel in dieser Zeit um. Es kommt zu positiven Veränderungen, die mit Hilfe einer Lebensstilumstellung auch nach dem Fasten beibehalten werden können.

SIE SIND NEUGIERIG AUF DIESE ERFAHRUNG TROTZ ALLTAG?

Wir bieten Ihnen eine Möglichkeit, Fasten in den beruflichen Alltag auf entspannte und effektive Weise zu integrieren. Auf sanfte und natürliche Weise erreichen wir eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Gefastet wird nach der Methode von Dr. Buchinger/Dr. Lützner mit Gemüsebrühe, Säften, Tee und Wasser. Regelmäßige Darmreinigungen, Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung, Bewegung und Ruhe im Wechsel tragen maßgeblich zum Wohlbefinden bei.

Ergänzt wird das reine Fasten durch regelmäßige Treffen, die den kontinuierlichen Austausch sichern und Raum für Entspannung und Meditation geben. Parallel bieten wir Ihnen über Partner Nordic Walking, physiotherapeutische Massagen sowie Qi Gong an.

Abendliche Vorträge zu interessanten Themen rund um Ernährung, Stressmanagement und mentale Ausrichtung runden den Weg zur Work-Life-Balance ab.

Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.

Hermann Hesse

UNSER ANGEBOT

Friederike Woydich zum Fasten:

„Als langjährige Fastenleiterin biete ich Ihnen meine professionelle Begleitung in allen Fragen rund um das Thema Fasten für Gesunde. Aber auch die Zeit danach wird gut vorbereitet und Fragen wie: „Was sollte ich essen nach dem Fasten?“ oder „Wie stelle ich meine Ernährung richtig um?“ gehen wir auf den Grund. Ausgehend von einer individuellen und typgerechten Ernährung erhalten Sie wertvolle Hinweise für gesundes und leckeres Essen im Alltag und Beruf, dass Sie wirklich fit macht und Ihre Leistung nachhaltig steigern kann.“



Marion Bischoff zum Mentalcoaching:

„Gerade durch die Herausforderungen im alltäglichen Leben fühlen wir uns oft nicht in der Lage, dies mit dem Fasten zu kombinieren. Oft verzichten wir dann ganz auf die gesundheitsfördernde Reinigung. Im Rahmen meiner mentalen Begleitung durch Vorträge, Meditationen und kinesiologische Übungen schaffen Sie es, die Woche stressfrei zu bewältigen. Sie können diese Tools in Ihren normalen Tagesablauf integrieren und so auch im Alltag zum Stressabbau nutzen.“

TERMINE 2011/2012

06. -13. Mai 2011	Fastenwoche
25. Mai 2011	Nachtreffen
07. -14. Oktober 2011	Fastenwoche
26. Oktober 2011	Nachtreffen
09. -16. März 2012	Fastenwoche
29. März 2012	Nachtreffen

Informationsabende finden jeweils vor den Terminen statt. Die Daten hierzu finden Sie auf unserer Homepage.



PREISE

Kursgebühr	229,- Euro
Wiederholer	199,- Euro

VERANSTALTUNGSORT



move2balance -
Praxis für Potentialentwicklung und Kinesiologie
Bahnstrasse 60a | 53842 Troisdorf
web www.move2balance.de

FASTENWOCHE FÜR BERUFSTÄTIGE

DETAILS ZUM ABLAUF

Um einen wohltuenden Verlauf der Fastenwoche zu garantieren, bieten wir Ihnen ein besonderes Rahmenprogramm. Dieses wird Sie mental unterstützen und den körperlichen Fastenprozess auf effektive Weise ankurbeln.

PROGRAMM FASTEN HERBST 2011 (VORLÄUFIG)

Wochentag	Uhrzeit	Inhalt
29. Sept. 2011	ab 19:00 h	Infoabend „Fastenwoche für Berufstätige“ in Troisdorf (Praxis move2balance)
Freitag	16:00 - ca. 19:00 h	Kennen lernen und Erfahrungsaustausch: Sie erhalten alle Informationen zum Ablauf der Woche sowie zum Entlasten und dem Fastenbeginn am Samstag. Der Abend wird mit einer Meditation abgerundet.
Samstag	ab 16:00 h	individuelle & telefonische Betreuung durch Friederike Woydich und Marion Bischoff
Sonntag	11:00 – 14:00 h	gemeinsame Wanderung mit Mentalcoaching, stärkenden Übungen für den Alltag & 'Überraschungspicknick'
Montag	18:00– 20:00 h	Ein Abend zur Entschlackung von Geist & Seele mit Marion Bischoff: Lernen Sie mehr über den Umgang mit negativen Glaubenssätzen und Blockaden. Wie kann ich Denkmuster auflösen und meinem inneren Schweinehund zur Mitarbeit bewegen? Der Abend wird mit einer Meditation abgerundet.
Dienstag	18:00 – 20:00 h	Treffen zum gemeinsamen Nordic-Walking mit unseren Partnern
Mittwoch	18:00 – 20:00 h	Ein Abend rund um die Ernährung mit Friederike Woydich: Sie erhalten wesentliche Informationen zum Neustart nach dem Fasten. Abgerundet durch wertvolle Hinweise zu einer individuellen und typgerechten Ernährung im (Berufs-) Alltag.
Donnerstag	18:00 – 20:00 h	Ein Abend rund um das Stressmanagement mit Marion Bischoff: Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie den Stress aus dem Alltag heraus- und mehr Lebensfreude hineinbringen. Der Abend wird mit einer Meditation abgerundet.
Freitag	ab 8:00 h	gemeinsames Fastenbrechen und Abschluss der Woche
24. Nov. 2011	ab 18:00 h	Nachtreffen

Änderungen bleiben vorbehalten.

TERMINE / ORT

Alle Termine in der Fastenwoche finden statt bei
move2balance - Praxis für Potentialentwicklung & Kinesiologie
Bahnstrasse 60a | 53842 Troisdorf

SIE HABEN WEITERE FRAGEN?

Dann rufen Sie uns gerne an:

Marion Bischoff, Troisdorf

Telefon 0171 – 7581384

eMail info@move2balance.de

web www.move2balance.de

Friederike Woydich, Köln

Telefon 0177 – 6295407

eMail kochen@speisekomplott.de

web www.speisekomplott.de

Anmeldung



Bitte schicken an:

move2balance

Marion Bischoff
Bahnstrasse 60a
53842 Troisdorf

Telefon 02241 – 974579
eMail info@move2balance.de
web www.move2balance.de

Kurs **Fastenwoche für Berufstätige**

Termine Oktober 2011 Freitag, den 07.10.2011 – Freitag, den 14.10.2011
März 2012 Freitag, den 09.03.2012 – Freitag, den 16.03.2012

Ort move2balance – Praxis für Potentialentwicklung & Kinesiologie
Bahnstrasse 60a, 53842 Troisdorf

Anmeldefrist Sonntag, den 02.10.2011

Teilnehmer

NAME	VORNAME	FIRMA	
STRASSE UND HAUSNUMMER (INKL. ANSCHRIFTENZUSATZ)		POSTLEITZAHL UND ORT	
EMAIL-ADRESSE	TELEFON	FAX	

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

FIRMA	
STRASSE UND HAUSNUMMER (INKL. ANSCHRIFTENZUSATZ)	POSTLEITZAHL UND ORT

	Teilnahmepreis
<input type="checkbox"/> Ich nehme teil im Oktober 2011	229,00 €
<input type="checkbox"/> Ich nehme teil im März 2012	229,00 €
<input type="checkbox"/> Ich bin Wiederholer	199,00 €

Teilnahmebedingungen

Mit der Unterzeichnung erkennen Sie nachfolgende Teilnahmebedingungen an:

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine schriftliche Teilnahmebestätigung (auch per eMail) mit weiteren Details. Da für das Seminar eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich ist, werden Sie spätestens 10 Tage vor der Veranstaltung über den aktuellen Stand informiert.

Eine kostenfreie Stornierung ist nur schriftlich bis 14 Kalendertage vor dem Veranstaltungstermin möglich. Danach muss ich Ihnen die gesamte Teilnahmegebühr berechnen. Gerne akzeptiere ich ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Ich bitte um Verständnis, dass ich mir eine Absage von Seminaren in begründeten Fällen, wie zum Beispiel plötzliche Erkrankung des Referenten, vorbehalten muss. Ich bin bemüht, eine Absage so rechtzeitig wie möglich mitzuteilen. Bezahlte Teilnahmegebühren erstatte ich in diesem Fall umgehend zurück oder biete Ihnen einen Ersatztermin an. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, außer in Fällen vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhaltens von Mitarbeitern oder sonstigen Erfüllungsgehilfen der move2balance.

Das zusätzlich angebotene Rahmenprogramm über Partner ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

Ort, Datum

Unterschrift