

EXPANDER // DAS GESUND LEBEN & GESUND ARBEITEN-PROGRAMM

AUFTANKEN DAS IMPULS-TRAINING

WER EIN **ZIEL** HAT, HAT AUCH DIE **KRAFT** ES ZU ERREICHEN.



beyrer consulting group

ZEIT ZUM AUFTANKEN.

Wir leben durchschnittlich so lange wie nie zuvor in der Geschichte der Menschheit. Und dennoch haben wir das Gefühl viel zu wenig **Lebenszeit** zu haben. Vor allem an unserem Verhalten in der Freizeit zeigt sich, wie sehr wir **Atempausen** brauchen. Wir lassen uns antreiben von Hektik und Eile. Beschleunigung ist angesagt in unserer Non-Stop-Gesellschaft. Unser Leben ist besetzt von einer Konsumpflicht, die uns dauernd das Gefühl gibt, etwas **Wichtiges** zu verpassen. Der unaufhaltsame Drang des „Dabeiseinmüssens“ und „Nichtversäumendürfens“ wird zum Lebensprogramm und lässt uns den wertvollen **Augenblick** und die Zeit des wirklichen Erlebens übersehen. Man kann es sich doch in der heutigen Zeit nicht leisten, der Maschinerie der Beschleunigung zu entkommen! **Oder vielleicht doch?**

ZEIT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT!

Die Folgen der gnadenlosen Schnellebigkeit und des damit verbundenen oberflächlichen Lebensstils sind bedenklich. Viele Menschen leiden unter chronischen Erkrankungen, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen. Das sind klare Signale die zum Entdecken von wiederkehrenden Rhythmen aufrufen. Aber dazu brauchen wir **Zeit**. Zeit für **uns**! Zeit zum **Auftanken**!

So wie wir einander zu mehr Stress unter dem Motto „immer höher, schneller und weiter“ treiben können, können wir einander auch zu einer regenerierenden, entspannenden, erlebnisreichen Zeit bestärken.

Holen Sie sich, was Ihnen zusteht!

Und tanken Sie auf beim wöchentlichen IMPULS-TRAINING. Wir laden Sie herzlich ein!

WARUM?

Ausgeglichen leben heißt: die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Das IMPULS-TRAINING bietet Ihnen die Möglichkeit

- > neue Energie zu tanken und Stress abzubauen durch Bewegung, Fitness- und Entspannungstraining
- > Körpererfahrung zu sammeln und das Körperbewusstsein zu steigern

DER UNTERSCHIED?

Expander heißt unser Programm für gesundes Leben und gesundes Arbeiten. Das IMPULS-TRAINING ist Teil dieses Gesamtkonzeptes.

Unser ganzheitlicher Ansatz: Alles hängt mit allem zusammen, wenn es um Wohlbefinden und gesteigerte Lebensqualität geht. In einer Kombination von Bewegungstraining, Entspannungstraining und wertvollen Impulsen für einen energiegeladen und lebensfrohen Alltag werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen eingebunden. Die vernetzte Zusammenarbeit des kompetenten Impuls-Teams unter der Leitung von Christa Pühringer schafft Vielfältigkeit, Abwechslung und hohe Qualität!

DAS RICHTIGE FÜR SIE ?

Wenn Sie als Frau neuen Schwung in Ihr Leben bringen wollen und sich einmal wöchentlich einfach mehr Zeit für sich nehmen möchten um aufzutanken, zu wachsen und motiviert zu werden, dann sind Sie beim IMPULS-TRAINING richtig.

NEUGIERIG?

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht und informieren Sie sich näher bei **Christa Pühringer**,
0699-131 32 777,
christa.puehringer@liwest.at