

Seminarleitung:



Christa Mayer
Integrative Gesundheitspflege nach TCM & Energetik
1100 Wien, Laxenburger Str. 28/23
Tel: 0676 / 73 425 74
www.christa-mayer.at

Ing. Christa Mayer

Geboren am 13. 10 1958 in Wien, Tuina (Massage nach TCM), Path (Meridianarbeit nach TCM), Westliche Kräuter nach TCM, Informationsmedizin nach Körbler, Huna, Australische Bushblüten, klass. Massage, Wirbelsäulenmassage nach Breuß, Fußreflexzonenmassage, Reiki-Meisterin/Lehrerin; Seminare, Vorträge, Einzelberatung
Mir ist es wichtig, Sie in Ihrer Ganzheit anzunehmen, und Sie dort abzuholen wo sie gerade stehen.



Gudrun Darabos
Dipl. Ernährungs-, Vital- & Gesundheitscoach
Tel.: 0660 / 911 62 50
www.fit-im-alltag.at

Gudrun Darabos

Geboren am 10.03.1966 in Wr. Neustadt, wohnhaft in Wien.
Nach mehr als 25 Jahren am Schreibtisch kannte ich Rückenschmerzen und Co sehr gut. Bewegung in der Natur und Workout-Übungen machten mich wieder fitt und beweglich und wurden zu meiner Berufung. Ich begleite und unterstütze Einzelpersonen und Teams auf ihrem Weg zu einem ausgewogeneren und gesünderen Leben.

Gemeinsam zur Bestform!

Abnehmen ohne Druck,
Wohlfühlen im eigenen Körper



Was ich geschafft habe, können Sie auch!
Mit unserer Hilfe finden auch Sie Ihren individuellen Weg.
Durch Veränderung der Ess- und Lebensgewohnheiten, hin zu Gewichtsreduktion und mehr Wohlbefinden.

Sie wollen endlich abnehmen und fitter werden?
Sie sind bereit Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu verbessern?
Sie suchen nach Gleichgesinnten, die Sie dabei unterstützen?



Wir bieten

- Ernährungs- und Gesundheitswissen.
- Behandlungen und Kräuterwissen der TCM,
- um Ihnen das Abnehmen zu erleichtern.
- Motivation, sich mehr zu bewegen und ein auf Sie persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm.

Wir zeigen Ihnen

- einen neuen Zugang zu Ernährung
- leckere Abnehmrezepte
- verbessertes Essverhalten
- praktische, leicht anwendbare Übungen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Leichtigkeit, Wohlfühlen, Beweglichkeit und Lebensfreude begleiten zu dürfen.

Ing. Christa Mayer
Integrative
Gesundheitspflege nach TCM
& Energetik

Gudrun Darabos
Dipl. Ernährungs-, Vital- &
Gesundheitscoach

Leistungspaket:

Informationsabend – gratis und unverbindlich

12 Wochen – Programm: Pakete einzeln oder in Kombination buchbar.

- 3 Behandlungen nach TCM à 50 Min.,
- persönliche Ernährungsempfehlungen
- Anleitung für Ihre individuelle Kräuter-Teemischung
Paketpreis: € 195,-
- 12-mal 2 Trainingseinheiten / Woche à 60 Min.
- inklusive persönlichem Trainingsplan
Paketpreis: € 480,- (Gruppenpreis)
Einzeltraining nach Absprache

Wann:

Informationsabend - gratis: Do 6. April, 18:00 – 19:30

Um Anmeldung bis **Mo 3.4. 2017** wird gebeten!

Trainingsbeginn: ab Kalenderwoche 16 / 2017

Weitere Trainingstermine: nach Absprache mit Gruppe

Wo:

Einführungsabend und Behandlungen:
Laxenburgerstraße 28/23, 1100 Wien

Trainingseinheiten:

Je nach Witterung im Freien: 1100 oder 1110 Wien
Indoor : 1030 oder 1110 Wien

Anmeldung:

0676 / 73 425 74 Ing. Christa Mayer,

Ob Mann, ob Frau, ob jung oder im reifen Alter, bei uns sind
Sie gut aufgehoben.

Sichern Sie sich gleich Ihren Seminarplatz!