

STELL DIR VOR DU BIST INBESTFORM.

DEIN GESUNDHEITSEMINAR
BEWEGT SEIN • ERNÄHRT SEIN • BEWUSST SEIN

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Ihr Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

3... 2... 1... LOS!

3 TAGE **3** THEMEN

- BEWEGT SEIN
- ERNÄHRT SEIN
- BEWUSST SEIN

WO FÄNGT MAN DA AN?

METHODEN UND MÖGLICHKEITEN

Es gibt unendlich viele Methoden und Möglichkeiten, die dir alles versprechen.

Wir versprechen nichts, geben dir aber alles.

Die effektivsten Methoden aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Bewusstsein, die wirklich Sinn machen und umsetzbar sind.

Ein Eingangsscheck zeigt dir deine Schwächen und deine Stärken. Außerdem zeigen wir dir DEN Trick für wirkliche Motivation.

WIE BLEIBST DU DRAN?

MIT DEM DRANBLEIBTOOL

Ja, mit einem Seminar allein ist es leider nicht getan, es ist lediglich der erste Schritt.

Danach bis du dran! Dann zeigt sich, ob du wirklich etwas verändern willst.

Wir zeigen dir, wie du auch im Alltag dran bleibst!

I Außerdem zeigen wir dir DEN Schlüssel zum persönlichen und körperlichen Wohlbefinden



3x3 ÜBUNGEN

MOBIL UND STABIL IM LEBEN.
DU SCHNEIDERST DIR DEIN
TRAINING AUF DEN LEIB.

BEWEGT SEIN

FREUDE AM BEWEGEN

Ist Bewegung für dich ein notwendiges Übel und dein Bewegungsapparat zu einem Sitzapparat verkommen?

Ist dadurch alles (oder zumindest so manches) verkürzt und verspannt? Wir zeigen dir, wie du mit Leichtigkeit wieder einen geschmeidigen, schmerzfreien und leistungsfähigen Körper erschaffen und/oder erhalten kannst, um auch in Zukunft den Herausforderungen des Lebens gewappnet zu sein.

Nach einem funktionellen Bewegungsscheck erarbeitest du dir mit unserer Hilfe ein individuelles Trainingsprogramm mit funktionellen Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Haltung und Stabilität. Und das alles spielerisch und einfach umsetzbar.

I Für mehr Bewegung in deinem Leben



3 ASPEKTE

DER ERNÄHRUNG: OPTIMALE NAHRUNG,
STOFFWECHSEL UND ENTGIFTUNG FÜR
DEINEN KÖRPER.

ERNÄHRT SEIN

NAHRUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Statt starren Dogmen zu folgen, lernst du zu verstehen und zu fühlen, was dein Körper braucht und vor allem warum. Wenn du weißt, wie dein Körper funktioniert, weißt du, was er braucht und was nicht. Und Wertschätzung hilft, es ihm auch zu geben.

Neueste Erkenntnisse aus der (Zell-) Physiologie, verständlich und einfach vermittelt, zeigen dir das auf. Neben der Ernährung gibt es auch die besten Tipps zur Entgiftung und andere

effektive Unterstützungsmöglichkeiten.

Wenn du möchtest, zeigen wir dir mit einem modernen Messgerät, wie gut ernährt und/oder wie belastet dein Körper ist. Dann weißt du auch genau, was zu tun ist.

I Für anhaltende Fitness und Gesundheit in Deinem Leben



IN BESTFORM!

3 ELEMENTE

FÜR DIE GESUNDHEIT.
WIR FÜGEN ALLE 3 ELEMENTE
ZUSAMMEN.

BEWUSST SEIN

KÖRPER UND GEIST ZUSAMMENBRINGEN

Neben dem körperlichen Training darf das Bewusstseins-Training nicht fehlen, wir sind ja nicht nur ein Fleisch-Sack! Erst wenn Körper und Geist im Einklang sind, kann sich Wohlbefinden einstellen. Hierfür lernst du, deinen Körper wieder bewusst und wertschätzend wahrzunehmen und was es braucht, um eventuelle Veränderungen an ihm und an deinen Gewohnheiten vorzunehmen. Außerdem erfährst du, was diese

Veränderungen überhaupt erst möglich macht. Für bleibenden Erfolg kommt es weniger auf das an, WAS du tust, als vielmehr auf das WIE und WESHALB du etwas tust. Auch dies entdeckst du am Seminar und lernst, es gezielt für dich zu nutzen. Mit den „Dranbleib-Tools“ fällt es dir auch nach dem Kurs im Alltag schwer, einfach sitzen oder stehen zu bleiben.

| Für mehr Erfolg und Erfüllung in Deinem Leben



MATHIAS WENGERT

DIPLOM SPORTWISSENSCHAFTLER
PERSONAL TRAINER
FREE SPIRIT COACH



DR. MED. JULIA WENGERT

ÄRZTIN FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN
FREE SPIRIT COACH
PILATES INSTRUKTORIN

WER WIR SIND

DAS TEAM

Wie gesagt: wir versprechen nichts, geben dir aber alles. Unsere Essenz aus den effektivsten Methoden und Tricks, um dir deinen persönlichen Weg hin zu ganzheitlicher Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu zeigen sowie unser ganzes Herz und unsere volle Unterstützung. Gehen musst du deinen Weg jedoch selbst. Mehr als 15 Jahre Erfahrung in Sportwissenschaft, Medizin und Bewusstseinsforschung, Coaching und Training,

kontinuierliche Aus- und Weiterbildungen, die stetige Arbeit an uns selbst sowie unsere Vision etwas beizutragen zu einer gesünderen und glücklicheren Welt, hat dieses Gesundheitsseminar ermöglicht.

| Sei dabei, wir freuen uns auf dich!

**DAS GESUNDHEITSEMINAR FÜR JEDEN, DER OFFEN IST
FÜR NEUE IMPULSE IN DEN BEREICHEN BEWEGUNG,
ERNÄHRUNG UND BEWUSSTSEIN.**

Dr. med. Julia und Mathias Wengert
INBESTFORM - Gesundheitsmanagement

fon 07761 - 99 88 502

mobil 0160-1858288

0171-6429463

email info@inbestform.de

WWW.INBESTFORM.DE

Termine, Preise und Anmeldung hier:

