

Cornelia Goer

My Way

Leben. Gesund. Gestalten.



Coaching-Seminare-Abenteuer in der Natur
www.basislager-gesundheit.de

Fastenzeit- Matching Body-Mind-Soul

6 Wochen (17.2.-1.4.) für
Leichtigkeit, Bewußtheit und
Gesundheit

Fastenzeit- Matching Body-Mind-Soul

6 Wochen (17.2.-1.4.) für
Leichtigkeit, Bewußtheit und Gesundheit

Was erwartet Dich?

4x /Woche ein Programm/Inspiration zu

- **Body** (Montag): leichtes, sich steigerndes Jedermann -Fitness-Programm (ca.15 Minuten)
- **Mind** (Mittwoch): Achtsamkeitsmeditation (ca. 5-10 Minuten)
- **Soul** (Freitag) Ernährungstipps /Rezepte für Fitness und Leichtigkeit
- **Mind** (Sonntag): Die positive Wocheneinstellung (10 Minuten)

Rückmeldungen
zum ersten Männer-
Matching unter
[www.basislager-
gesundheit.de](http://www.basislager-gesundheit.de)

Wie funktioniert Matching?

- Du meldest Dich über unsere Homepages an: www.myway-achtsamkeit-coaching.de oder www.basislager-gesundheit.de
- Überweise die Teilnahmegebühr von 39€, 19€ ermäßigt auf das angegebene Konto
- Du wirst dann Teilnehmer in einer Whats-App-Gruppe und erhältst darüber dein Programm, alternativ per e-mail
- In der Whats-App-Gruppe kannst du dich mit den Teilnehmern verknüpfen!

Cornelia Goer

My Way

Leben. Gesund. Gestalten.



Coaching-Seminare-Abenteuer in der Natur
www.basislager-gesundheit.de

Fastenzeit- Matching Body-Mind-Soul

6 Wochen (17.2.-1.4.) für
Leichtigkeit, Bewußtheit und
Gesundheit

Fastenzeit- Matching Body-Mind-Soul

6 Wochen (17.2.-1.4.) für
Leichtigkeit, Bewußtheit und Gesundheit

Was erwartet Dich?

4x /Woche ein Programm/Inspiration zu

- **Body** (Montag): leichtes, sich steigerndes Jedermann -Fitness-Programm (ca.15 Minuten)
- **Mind** (Mittwoch): Achtsamkeitsmeditation (ca. 5-10 Minuten)
- **Soul** (Freitag) Ernährungstipps /Rezepte für Fitness und Leichtigkeit
- **Mind** (Sonntag): Die positive Wocheneinstellung (10 Minuten)

Rückmeldungen
zum ersten Männer-
Matching unter
[www.basislager-
gesundheit.de](http://www.basislager-gesundheit.de)

Wie funktioniert Matching?

- Du meldest Dich über unsere Homepages an: www.myway-achtsamkeit-coaching.de oder www.basislager-gesundheit.de
- Überweise die Teilnahmegebühr von 39€, 19€ ermäßigt auf das angegebene Konto
- Du wirst dann Teilnehmer in einer Whats-App-Gruppe und erhältst darüber dein Programm, alternativ per e-mail
- In der Whats-App-Gruppe kannst du dich mit den Teilnehmern verknüpfen!