

# WEBINAR

## Gesund und fit - ein bewusster Lebensstil - jetzt und nach der Krise | 22.04.2020 | 16:00-17:00

### 10 Schlüsselfaktoren für einen bewussten Lebensstil

- Ernährung (Essen und Trinken)
- Bewegung
- Umgang mit Stress
- Atmung (ausatmen)
- Schlaf
- Umgang mit Suchtmittel (Nikotin, Alkohol, Drogen, Internet,...)
- Soziales Umfeld
- Sinnstiftende Aufgabe
- Einstellung | innere Haltung (meine eigene Welt)
- Humor | Lebensfreude

### Fragen zur Selbstreflexion

- Wie gesundheitsbewusst schätzen Sie Ihren Lebensstil im Moment ein?
- Welcher Schlüsselfaktor gelingt Ihnen derzeit am besten?
- Welcher Schlüsselfaktor gelingt Ihnen derzeit am wenigsten?
- Welcher Schlüsselfaktor „wäre“ für Ihre Gesundheit jetzt am Wichtigsten?
- Welcher Schlüsselfaktor „würde“ Ihnen am meisten Spaß machen?

### Sie brauchen einen Grund – erzeugen Sie positive Bilder

- Warum wollen Sie auf diesen einen Schlüsselfaktor bewusster achten?
- Wozu wollen Sie das tun? Wofür ist das gut? Welche Vorteile haben Sie dadurch?

**Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme und Interaktion.**

**Wenn es Ihnen gefallen hat, freue ich mich sehr, wenn Sie mich weiterempfehlen.**

Weitere Termine und Informationen finden Sie unter: <http://www.claudia-haas.at/Webinar/>

Bleiben wir gesund.

**Ihre Claudia Haas**