

WEBINAR

Gesund und fit - bewusster Lebensstil 27.04.2020 | 14:00-15:00

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

Herzlichen Dank für Ihre aktive Teilnahme. Tolle Gruppe und tolle Stimmung, es war mir ein Vergnügen.

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

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

Bleiben wir gesund. **Ihre Claudia Haas**