

1. Kleiner Gesundheitstag

Im Hofheimer Innovationszentrum
Feldstr. 1 · Hofheim

Von 10 – 17 Uhr. Eintritt frei.

18. Juni
2017

Impulsvorträge

Entspannungsworkshop

GESUMA-Smoothie-Bar

hiz hofheimer
innovations
zentrum



Ganzheitliche Gesundheitsberatung und Bildung
-Dijana Dittrich -
IHR WEG ZU MEHR WOHL BEFINDEN

gesuma

HYPNO COACH
Moderne Ericksonian Hypnose



DFC

Dt. Fachverband Coaching
Werte. Resonanz. Sinn.



- 10.30 Ernährungsumstellung richtig gemacht** (Dittrich)
Um eine erfolgreiche und stabile Ernährungsumstellung zu erzielen, müssen Fehlverhalten und Wissensdefizite bewusst sein. Ohne Frust zum nachhaltigen Erfolg.
- 11.15 Outdoor Functional Training – das Trainingsprogramm für Jedermann** (Jesberger)
Der Infovortrag zum Mega Trend Functional Training und die Vorstellung des neuen GESUMA Outdoor-Trainingskonzepts in den schönen Parks von Hofheim, Kriftel und Hattersheim.
- 12.00 Was ist Coaching? Chancen und Grenzen!** (Russ)
Ungelöste Probleme machen auf Dauer krank. Beruflicher Stress, belastete Partnerschaften, mangelnde Zukunftsperspektiven, Sinnfragen.....! Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Öffnen Sie neue Türen!
- 12.45 High Intensity Intervall Training (HIIT)** (Jesberger)
Das Intervall Cardiotraining ist hoch intensiv und extrem effektiv. Erfahren Sie die Vorteile und die Möglichkeiten dieser bewährten Trainingsmethode.
- 13.30 Mental-Coaching - Die Angst vor dem Unterbewusstsein!** (Russ)
Warum wir unsere Ziele nicht erreichen und gute Vorsätze nicht umsetzen. Tief verankerte Glaubenssätze steuern unser Handeln. Verbünden Sie sich mit Ihrem Unterbewusstsein und schlagen Sie neue Wege ein.
- 14.15 Bestellung Wunschfigur** (Jesberger)
Warum Diäten scheitern – Fettverbrennen leicht gemacht.
Erfahren Sie in diesem spannenden Kurzvortrag, wie Sie Ihre Figur dauerhaft in Topform bringen.
- 15.00 Blockaden lösen mit Klopftechnik** (Russ)
Scharlatanerie oder wirksame Technik? Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Anwendungsgebiete: Blockaden lösen. Wie funktioniert es? Erklärung und Demonstration.
- 16.00 Workshop - Lernen Sie zu entspannen** (Dittrich)
Ist Ihre Balance zwischen Beruf und Privatleben gestört? Erfahren Sie in der Praxis, wie Sie ohne viel Zeit und Aufwand entspannen und allgemeines Wohlbefinden erlangen.

Die Referenten



Mark Jesberger

Gesundheitsmanager, Dozent und Personal Trainer
Ihr Experte für einen gesunden Lebensstil

Dijana Dittrich

Gesundheitspädagogin
Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden.



Hans-Dieter Russ

Personal- und Businesscoach / Betrieblicher Gesundheitskoordinator
30 Jahre Erfahrung in Personalführung

