



## MIT MEHR BEWEGUNG ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

**Mit der Bewegung und der Natur**, wie Walken und Laufen, als auch mit Gerstengras und Gelbwurzel zum Ausgleich gelangen und der Übersäuerung des Körpers entgegenwirken.

### *Einführung*

\* Heute sitzen immer mehr Menschen lange in Büros, Verkehrsmitteln oder vor dem Fernsehapparat. Sie alle leiden an einem zu geringen Maß an Bewegung und Durchblutung.

\* Hinzu kommt die Ernährung von heute. \* Bewegung kann der Weg zum Ausgleich sein. \* Wie kommt es überhaupt zur Übersäuerung im Körper? \* Wie kann jeder Mensch vorbeugen? \* Warum Bewegung? \* Viele Studien zeigen auf, dass Laufen schlau macht und Herzen fitter macht! \* Wie stehen Manager und Unternehmer der Thematik "Mit Laufen zum Ausgleich gegenüber"? \* ABC der Atemschule,

\* Tricks und Tipps...

Zeit:

- \* Vortrag: 1,5 Stunden
- \* Workshop: 4 Stunden
- \* Bewegungsseminar: 2 Tage

**3FLOW**  
Wellness- und Seminare

**BÜRO**  
Mag. Silvia Wascher  
Lodengasse 12/4/10  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Austria

**TELEFON**  
+43 463 269 239  
**MOBIL**  
+43 660 317 33 23

**MAIL**  
sw@3flow.at

**WEB**  
www.3flow.at