

## Segel hissen und los geht`s Richtung ...



Wenn das Schiff auf falschem Kurs ist,  
genügt es nicht, den Kapitän auszuwechseln  
– man muss den Kurs ändern. P. Kosorin

### Sie möchten Ihren jetzigen Kurs ändern und dadurch

- ▶ zu neuen Ufern aufbrechen,
- ▶ Ihr Wohlbefinden steigern,
- ▶ Neues ausprobieren und
- ▶ Ihren Horizont erweitern?

Dann lege ich Ihnen den Kurs »**Gesundheit, Lebenskompetenz und Lebensfreude**« ans Herz. Er unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele im Alltag praktisch umzusetzen:

### Die einzelnen Kursmodule im Überblick:

- ▶ Stressbalance - So habe ich den Stress im Griff
- ▶ Schlecht drauf? Nein, danke!
- ▶ Bewegung - Let`s move
- ▶ Selbstsicheres Verhalten:  
Ich behaupte mich ruhig, aber bestimmt.
- ▶ Gut drauf? Ja, bitte!
- ▶ Ernährung: Wie esse ich - und warum

Den kompletten Kurs (wöchentlich 2 Zeitstunden, Dauer 8 Wochen) gibt es für 275 Euro pro Person. Sie interessieren sich lediglich für einzelne Module? Gerne können Sie Ihren **Wunschkurs für sich und Ihre Freunde** selbst zusammenstellen. Bitte setzen Sie sich mit mir zwecks weiterer Planung und Angebotserstellung in Verbindung.

Ich freue mich auf Sie,  
Ihre

*Anette Elsingher*

gepr. Präventologin®  
Rodgaustraße 10  
63128 Dietzenbach  
Telefon 0 60 74/4 72 66  
Mobil 0163/3135323  
[www.a-elsinger-praeventologin.de](http://www.a-elsinger-praeventologin.de)  
[info@a-elsinger-praeventologin.de](mailto:info@a-elsinger-praeventologin.de)

