

# Nimm deine Vitalität in deine eigenen Hände!

*Lerne an einem Tag fünf  
Techniken, um deine mentale  
und körperliche Widerstands-  
fähigkeit zu stärken!  
Bei Dir selbst und bei anderen.*

## *Das Gehirn aktivieren*

Lasse deine rechte und linke Gehirnhälfte wieder zusammen arbeiten und stimulierte somit Erinnerungsvermögen, Konzentration sowie Koordination, Entspannung und verbessere deinen Schlaf.

## *Das Immunsystem stärken*

Stärke deinen Körper bei seiner Abwehr von Viren sowie krankheitserregenden Bakterien und vermindere allergische Reaktionen.

## *Gleichgewicht*

Verbessere deine Koordination & Beweglichkeit und synchronisiere somit deine innere und äußere Haltung.

## *Entspannung*

Erfahre jeden Tag etwas weniger Stress und stärke deine mentale Kraft.

## *Hydratation*

Aktiviere deinen Wasserhaushalt bis auf Zellebene. (Bruce Lipton)

## *Schnelle Hilfe*

Stimuliere die selbstregulierenden Kapazitäten deines Körpers und vermindere Schmerzen und Dis-Balancen.

Datum: **SAMSTAG, den 20. JANUAR 2024**  
**MITTWOCH, den 24. JANUAR 2024**

online via ZOOM

**SAMSTAG, den 2. MÄRZ 2024**

Jugend u. Familien Dienst Rheine (NRW)

**SAMSTAG, den 20. APRIL 2024**

FaBi Wolfsburg (Niedersachsen)

Kosten: **160,-€**

Anmeldung & Infos: **Christine Wagner | Handy + 31 6 555 777 90**

**[tine@xs4all.nl](mailto:tine@xs4all.nl) | [www.christinewagner-bodytalk.com](http://www.christinewagner-bodytalk.com)**

**Christine Wagner**  
Bodytalk  
Access Trainer

