

Vom «existieren» zum «leben»!

REGULA



Mental - Ernährung - Training



Mental Training

Ernährungscoaching

Personal Training

Nimmt dich dein Alltag völlig ein und jeder Tag läuft gleich ab? Besteht dein Leben mehr aus «existieren» anstatt aus «leben»? Führst du ein fremdbestimmtes Leben? Leidest du unter Stress?

Dann bist du hier genau richtig! Das **12 oder 24 Lektionen Programm à 60 Minuten** wird individuell nach deinen Bedürfnissen aufgeteilt. Wir behandeln Themen wie Stressmanagement, Ernährungsverhalten, Entspannungstechniken, was macht der Stress mit meinem Körper, mehr Energie im Alltag, besser schlafen, Träume und Wünsche verwirklichen, sein Leben wieder in die Hand nehmen und vieles mehr!

12 Lektionen Paket CHF 1'840.- (im Wert von CHF 2'160.00)

24 Lektionen Paket CHF 3'460.- (im Wert von CHF 4'320.00)