



... jetzt lebe ich gesund!

7 Abende zum Thema Bewegung und Ernährung und wie Sie es schaffen einen gesundheitsfördernden Lebensstil in Ihr Leben dauerhaft zu integrieren!

Sie wollen gesünder leben und vielleicht Ihr Gewicht reduzieren? Sie sind gut informiert und wissen, was zu tun wäre! Dennoch fällt es Ihnen schwer, bei gesunder Ernährung und regelmäßiger sportlicher Aktivität zu bleiben. Verhaltensweisen zu verändern ist eine echte Herausforderung. Doch SIE schaffen es!

In Anlehnung an das Programm MoVo Life (entwickelt von der Universität Freiburg, Lehrstuhl für Sportpsychologie) erstellen Sie in wöchentlichen Abendworkshops Ihren ganz persönlichen und individuellen Plan zur Änderung ihres Lebensstils und erfahren wie es möglich ist, gesunde Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivität in ihr Leben dauerhaft zu integrieren.

Wesentliche Fragen werden bearbeitet und geklärt:

- Was möchte ich in gesundheitlicher Hinsicht erreichen?
- Was möchte ich genau tun, um mein Gesundheitsziel zu erreichen?
- Passt dieses neue Verhalten zu mir?
- Ist es in meinen Alltag integrierbar?
- Ist es wirksam in Bezug auf mein Gesundheitsziel?
- Woran liegt es, dass ich nicht ausdauernd dabei bleiben kann?
- Wie sieht ein wirksames Barrierenmanagement aus?

Im Rahmen von zwei inkludierten Hintergrundseminaren erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Themen Ernährung und Bewegung, um einen wirkungsvollen Plan erstellen zu können, der zu Ihrem Ziel passt.

Zielgruppe:

Das Programm ist für alle erwachsenen Personen geeignet, die – aus welchen gesundheitlichen Gründen auch immer – ihren Lebensstil in Richtung gesunder Ernährung und ausreichender körperlicher Aktivität ändern wollen. Gesundheitliche Gründe könnten sein: Stärkung des Immunsystems, Schmerzen, Gewichtsreduktion, Stärkung der Knochen und vieles mehr.

Datum:

13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 10.3.
jeweils mittwochs von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ort:

Ernährungsinstitut Papst
Kettenbrückengasse 23/3/8
1050 Wien

Referentinnen:

Sandra Hnat-Gerersdorfer
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Trainerin für Primärprävention
www.hnat-gerersdorfer.at

Mag. Julia Pabst
Mag. Ursula Pabst
Ernährungsberaterinnen
www.ernaehrungsinstitut-pabst.at

Dipl.-Ing. Elisabeth Richter
Sporttrainerin,
Unternehmensberaterin und Autorin
www.sportbaer.at

Anmeldung:

Mit umseitigem Anmeldeformular per Fax (01 941 57 10) oder Post (1060 Wien, Magdalenenstraße 4/19)
Per E-Mail unter Angabe aller Daten (wie Anmeldeformular): sandra@hnat-gerersdorfer.at
Online: Ernaehrungsinstitut.Pabst (Anmeldung bis 23.12.2009 möglich)

Kosten:

€ 276,- (inkl. 20 % = € 46,-) pro Person für 7 Abende
Ermäßigung für Mitglieder der Business Mamas und der Österreichischen Endometriose Vereinigung

Fax: 01 941 57 10



Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Veranstaltung „... jetzt lebe ich gesund!“, beginnend mit 13. Jänner 2010 für insgesamt 7 Abend-Workshops an.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahme- und Stornobedingungen.

Mein Platz ist erst mit Einlangen der Teilnehmergebühr auf dem Konto 3.390.101 ltd. auf Sandra Hnat-Gerersdorfer bei der RLB NÖ-Wien, BLZ 32000, fix reserviert.

Name

Vorname

PLZ/Ort

Straße/Hausnummer/Stiege/Türnummer

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Wir wollen uns besonders gut auf Sie vorbereiten und möchten jetzt schon gerne Ihr Gesundheitsziel wissen (z.B. Gewichtsreduktion zwecks Leistungssteigerung):

Wir behalten uns vor die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Rabatte sind nicht kombinierbar.

Etwaige Stornierungen müssen schriftlich erfolgen und sind nur zu folgenden Bedingungen möglich:

*Bei Stornierung bis zum 31. Tag vor Veranstaltungsbeginn fallen keine Stornokosten an.
30 bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 % der Seminarkosten,
14 Tage bis Veranstaltungsbeginn oder bei Nichtteilnahme ohne vorherige Stornierung verrechnen wir 100 % der Seminarkosten.*

Bei Nennung einer/s Ersatzteilnehmers/in fallen keine Stornogebühren an.

Ort, Datum

Unterschrift

Veranstalterin: Sandra Hnat-Gerersdorfer, 1060 Wien, Magdalenenstraße 4/19, Tel. und Fax: 01 941 57 10, Mobil: 0699 19 56 13 56, E-Mail: sandra@hnat-gerersdorfer.at www.hnat-gerersdorfer.at