

# CHRONOBIOLOGIE – LEBEN IM RHYTHMUS



Sind Sie aus dem Takt? Finden sie Ihren **individuellen Rhythmus** im Leben nicht mehr? Sonnenlicht, Ernährung, Schlaf, Bewegung sind Rhythmusgeber die unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch unsere Entwicklung maßgeblich beeinflussen. Mit dem Wissen über natürliche Rhythmen können sie selbst aktiv zur **Förderung/zum Erhalt** Ihrer Gesundheit beitragen.

Als Mentaltrainerin und Dipl. Gesundheitsförderin lade ich Sie herzlich ein, die natürlichen Rhythmen Ihres Körpers und der Natur wiederzuentdecken.

**Datum:** 20.01.2018

**Uhrzeit:** 10-15 Uhr Uhr

**Preis:** Euro 96,-- (incl. MWST)

**Ort** der Veranstaltung: **rebrain**, 1220 Wien, Wagramer Straße 60

**Trainerin:** **Renate Debit**

**Um Anmeldung wird gebeten bis:** 17.1.2018

**Unter:** [renate.debit@aon.at](mailto:renate.debit@aon.at)