



ME TIME

*Wellness für Körper und Geist.*



## FOKUSSIERN. GENIESSEN. WACHSEN.

Du willst einfach mal den Kopf ausschalten, den Alltag hinter dir lassen und dich und dein Leben reflektieren?

An unserem ME TIME Wochenende nehmen wir, Anja Kropfelder von movefit Fitness Coaching aus Bamberg und Catharina Stamm, Beraterin und Coach für Innovation und New Work, dich mit auf diese Reise. Im Mittelpunkt unseres Wochenendes steht das Coaching zu den Themen körperliche & mentale Gesundheit. Wir lieben es, das Leben, so wie es ist, zu genießen. Das möchten wir an diesen Tagen mit gutem Essen, leckerem Wein und tollen Gesprächen mit dir teilen.

- » Praktizieren von Yoga, Atmung & Meditations-Einheiten: für Anfänger bis Profis
- » Anwendung der Methode Life Design: Personal Growth Methode
- » Die Kraft der Ernährung
- » ME TIME Einheiten
- » Entspannen im SPA Bereich



- WANN?** 21.-22. Mai 2022
- WO?** Im 4-Sterne-Hotel Post Berching
- WAS?** Ein Wochenende ganz für dich:  
Coaching + All Inclusive Verpflegung + Übernachtung
- 

Du hast noch Fragen zu deinem ME TIME Wochenende oder möchtest gleich buchen, dann schreibe uns an [info@movefit-bamberg.de](mailto:info@movefit-bamberg.de) oder buche gleich über Fyndery.

Kopf aus, ME TIME an! Wir freuen uns auf dich!

*Anja & Catharina*

