

# Quellen der Lebensenergie

**Zielgruppe:** Interessierte Frauen und Männer, die ein vitales, gesundes und erfülltes Leben haben wollen.

**Inhalt:** Wollen Sie gesünder leben, mehr leisten, voller Energie sein? Dann stellen Sie mit mir die Weichen für ein vitales, gesundes und erfülltes Leben. Tanken Sie neue Kräfte. In diesem Vortrag/Seminar können Sie Ihre Lebensqualität und ihre Leistungsfähigkeit steigern und erlernen, wie Sie sich jeden Tag "topfit" fühlen!

Sie erhalten komprimiert Energie, Wissenswertes und Informationen zu den Themen:

- Gesundheit und Vitalität erhöhen.
- Fitness für Körper und Geist aktivieren.
- Entspannung für die Seele.
- Kreatives Gedächtnistraining anwenden.
- Die Kraft des positiven Denkens spüren.
- Motivation ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Motivation.

**Ziele:**

- ✿ Die Quellen der Lebensenergie erhöhen.
- ✿ Die Kraft des positiven Denkens spüren.
- ✿ Begeisterung ist übertragbar.
- ✿ Die Macht der Selbstmotivation.
- ✿ Glaubenssätze bestimmen die eigenen Werte.
- ✿ Entfalten Sie Ihre persönliche Kraft.
- ✿ Fitness-Techniken für Körper, Geist und Seele.
- ✿ Leben mit Begeisterung.

**Methodik:** Wahlweise als Vortrag oder Seminar  
Diskussion - Teilnehmeraktivitäten - Gruppenarbeit - Rollenspiel

**Medien:** Overhead - Flipchart - Unterlagen

[www.ingeborgpflicht.de](http://www.ingeborgpflicht.de)