



Mentale Stärke durch Entspannung und Bewegung

Wer kennt sie nicht – die mentale Müdigkeit!

Unser Alltag fordert uns immer mehr!
Dafür brauchen wir mentale Stärke!

Wir unterstützen Sie beim Aufbau dieser Stärke durch Entspannung und Bewegung.

Machen Sie mit in unserem Workshop...

Ort	Gossau SG und Umgebung (Treffpunkt wird nach der Anmeldung schriftlich bekannt gegeben)	
Datum	offen	17.00 – 21.00h
	offen	08.00 – 14.00h
Kursleitung	Mariella Bühler, Personaltrainerin und Ernährungsberaterin Rolf Jud, Ausbilder/Erwachsenenbilder und Psychologe	
Kosten	CHF 200.00	

Anmeldung info@mb-personaltraining.ch
078 808 03 59



Mentale Stärke durch Entspannung und Bewegung

Wer kennt sie nicht – die mentale Müdigkeit!

Unser Alltag fordert uns immer mehr!
Dafür brauchen wir mentale Stärke!

Wir unterstützen Sie beim Aufbau dieser Stärke durch Entspannung und Bewegung.

Machen Sie mit in unserem Workshop...

Ort	Gossau SG und Umgebung (Treffpunkt wird nach der Anmeldung schriftlich bekannt gegeben)	
Datum	offen	17.00 – 21.00h
	offen	08.00 – 14.00h
Kursleitung	Mariella Bühler, Personaltrainerin und Ernährungsberaterin Rolf Jud, Ausbilder/Erwachsenenbildner und Psychologe	
Kosten	CHF 200.00	

Anmeldung info@mb-personaltraining.ch
078 808 03 59