

Vom «existieren» zum «leben»!

REGULA



Mental - Ernährung - Training



Mental Training

Ernährungscoaching

Personal Training

Nimmt dich dein Alltag völlig ein und jeder Tag läuft gleich ab? Besteht dein Leben mehr aus «existieren» anstatt aus «leben»? Führst du ein fremdbestimmtes Leben? Leidest du unter Stress?

Dann bist du bei mir genau richtig! 12 bis 24 - wöchigen Programm inklusive 24 Lektionen Coachings & Trainings individuell nach deinen Bedürfnissen aufgeteilt, behandeln wir Themen wie Stressmanagement, Ernährungsverhalten, Entspannungstechniken, was macht der Stress mit meinem Körper, mehr Energie im Alltag, besser schlafen, Träume und Wünsche verwirklichen, sein Leben wieder in die Hand nehmen und vieles mehr!

Paketpreis CHF 3'220.- (im Wert von CHF 3'840.00)

Melde dich für ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch!

www.regulacoaching.ch info@regulacoaching.ch

079 468 76 92