

megasana
Gesundheitsförderung

Claudia Spiess

Fichtenstraße 32

CH - 9230 Flawil

+41 71 / 891 10 60 od. +41 79 794 63 42

info@megasana.ch

megasana.ch
Gesundheitsförderung

ESSEN WAS GUT TUT *Während den Wellness-Ferien*
& **IHR KÖRPER WIRKLICH BRAUCHT** *Ihren persönlichen Stoffwechsel typisieren*

www.megasana.ch

Stoffwechsel in Schwung

TERMINE 2021

So. 14. 03. - So. 21. 03. 2021

So. 04. 07. - So. 11. 07. 2021

So. 07. 11. - So. 14. 11. 2021

Quellenhof
Leutasch
★★★★S

www.quellenhof.at

PREISE

inkl. Stoffwechsel-Analyse Metabolic Typing ab € 1.270,- im DZ
EZ-Zuschlag € 105,-

Zusatzpaket auf Wunsch:

Speziell abgestimmte Körperbehandlungen im Rahmen dieser Impulswoche.

1 x Rücken-Kopfmassage (ca. 25min)

1 x Fussreflexzonenmassage (ca. 25min)

1 x Fangobad (ca. 25min)

€ 91,-

Preis enthält: 7 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Verwöhn Pension und Programm ab € 1.270,- pro Person und Aufenthalt.

So leicht ist es, Ihr persönliches Fitness-Programm in Ihren Alltag einzubauen.

Persönliche Stoffwechsel-Typisierung & individueller Ernährungsplan

Ihr körpereigener Stoffwechsel bestimmt Ihren Lebensrhythmus, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Essen Sie „gesund“ und haben trotzdem Verdauungsprobleme und Unverträglichkeiten? Schlafen Sie schlecht und es fehlt Ihnen an Energie? Essen Sie wenig und nehmen doch stetig zu?

Genau zu wissen was Ihrem Körper gut tut, verhilft zu:

- sportlicher Leistungsoptimierung
- Wohlfühlgewicht
- mehr Vitalität und Wohlbefinden
- verbesserter Konzentration
- & natürlich zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Swing and relaxx & Synergietraining

Sie lernen in dieser Woche ein gesundes und effizientes Bewegungs- und Entspannungstraining auf dem Trimilin kennen. 10 Minuten auf dem Mini-Trampolin sind so effizient wie 1/2 Std. joggen. Wichtig ist: die leichte Umsetzung im Alltag. Bringen Sie mittels **Swing Walking** Ihre Energie wieder in Schwung und bauen Sie mit den Entspannungstechniken des **Relaxx** Programmes rasch und zuverlässig Stress ab.

Quantenheilung - Wissenschaft trifft Spiritualität

Die 2-Punkte-Methode der Quantenheilung ist eine energetische Heilmethode, die auf uraltem spirituellem Wissen und der modernen Quantenphysik beruht. Mentale und emotionale Balance sind wichtig zur Erreichung des Wohlfühlgewichts und anderen persönlichen Zielen. Quantenheilung unterstützt hier optimal.

Auf eine tolle Woche freut sich die Kursleiterin:



Claudia Spiess

- Lizenzierte Stoffwechselberaterin
- Coach für Quantenheilung
- Swing and relaxx Präventionscoach
- Synergietrainerin

www.megasana.ch