



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Klarheit bringt Erfolg

Newsletter Nr.17 - Wofür nutzt du deine freie Zeit?

...endlich mehr Zeit für mich und dann??



LIDO SCHENNA

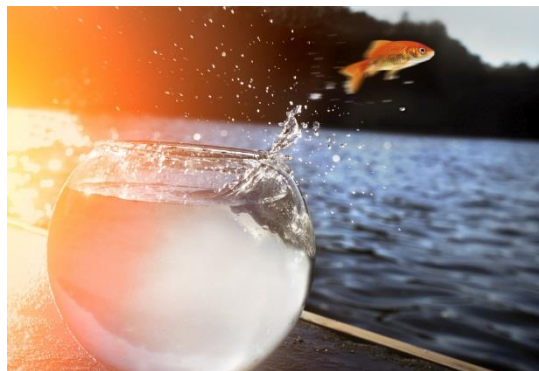
Endlich Urlaub oder **Freizeit**, um die Pläne zu verwirklichen! Doch vielen passiert genau das, wovor sie Angst haben oder sich scheuen: nämlich die Pläne dann auch zu verwirklichen, das Leben in die Hand zu nehmen, **aktiv** zu werden!!

...Nein, du kennst das nicht? Dann

herzliche

Gratulation, du bist eine Ausnahme:)

Wenn ja, lies weiter,



Was macht uns Menschen glücklich?

1. Lachen und lächeln (Studie Mayo Clinic)
2. Lieblingslied hören (Musik kann wie Schmerztablette wirken)
3. Sportliche Aktivitäten (Endorphine)
4. Achtsamkeit (Studie Uni Pennsylvania)
5. Kontakt mit der Natur
6. Ziele verwirklichen

Das wussten Sie alles schon?

Aber der innere Schweinehund ist stärker als Sie?

Hier in aller Kürze 3 Anregungen:

Beginne mit einem ganz kleinen ersten Schritt - HEUTE NOCH!!

Entlarve deine Ausreden und erinnere dich an dein Ziel!!

Thai

Massagekurs

am 16.-17.7.

jeweils von 10-

18 Uhr mit

Alexander Orth aus Stuttgart, einem

begnadeten Masseur und

Yogalehrer.

Die

Traditionelle

Thai Massage

arbeitet ohne

Öl mit

bequemer

Kleidung. Sie

löst

Verspannungen

und Blockaden,

fördert die

Durchblutung

und das

Wohlbefinden.

In diesem 2

es gibt ein paar hilfreiche **Tipps**, um diesem Frust vorzubeugen. Denn nichts ist schlimmer, als sich eingestehen zu müssen, dass man **seine Zeit** nicht genutzt hat!

Probier es einfach aus! Sonst wirst du es nie wissen! Verlass dich nicht auf andere!
Geh deinen eigenen Weg, werde aktiv!!

Mit meinem neuen Konzept im Aktivraum im Lido Schenna wird das alles leichter realisierbar. Komm einfach und probier etwas aus. Das Programm findest du auf der Website www.petra-gamper.com unter [Aktivraum Lido Schenna](#).

Du kannst alles mit einem erfrischenden Sprung ins Wasser kombinieren oder mit einer Pizza aus gesunden Zutaten oder einem herrlichen Drink auf unserer Terrasse:)

***Denn wer nicht genießen kann,
wird ungenießbar!!***

tägigen Kurs lernst Du die Grundlagen der Thai Yoga Massage und eine Sequenz, um eine 1-stündige Massage geben zu können! Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.
Noch Plätze frei - Kostenpunkt: 150€ Melde dich bei mir [telefonisch](#) oder via [Mail](#).