

Bereit für Veränderung?



„Stärker als der momentane Wille ist die Macht der Gewohnheit.“ Christian Fredlmeier hat ein sympathisch unkompliziertes Prinzip der positiven Veränderungen: Lasst uns schlechte Gewohnheiten gegen gute tauschen, Gesundheit und Fitness werden Lebensstil. Kurze knackige Pläne sind wirksame Initialzündungen: Vier kleine Atemübungen verändern das Leben, in fünf Minuten kann man den Stresslevel herunterfahren und Gedankenmüll abladen. Der sympathische Coach bietet eine Menge verschiedener Einstiegsmöglichkeiten in den neuen Lebensstil an. Skiken etwa ist ein brandneuer, gelenkschonender Workout für Sommer und Winter, Kickboxen wirkt vielseitig auf das innere und äußere Gleichgewicht, Ernährung gehört dazu, asiatische Entspannungstechniken entschärfen die Burn-out-Fälle. Firmen engagieren den Lebensstilpraktiker für Seminare, Veränderungswillige jeden Alters können ihn als Personal-Trainer buchen: Tel. 0170-43 60 268, www.privat-coach.de



Inspirationen zur Veränderung sind ab Ende November 2008 im Buchhandel erhältlich: Christian Fredlmeiers Buch „Die Jagd nach dem Schweinehund“ (ISBN-13-978-3-932017-43-8)