

## **Inhouse-Seminar**

### **„Anti-Aging Gymnastik – für Körper, Geist & Seele“**

Zu einem jungen Gesicht passt nur ein junger Körper. Ein faltenfreies Gesicht verträgt sich nicht mit einem unbeweglichen Körper, dem Vitalität und Spannkraft fehlen. Anti-Aging Gymnastik betrifft daher nicht nur das Gesicht, sondern Hals, Oberarme, Oberschenkel und Bauch genauso. Langsame, geschmeidige Bewegungen und Dehnungen, die mit Freude ausgeführt werden, helfen auf dem Weg zu einem gesunden, jugendlichen Gesamtbild des Körpers, der Gesundheit ausstrahlt.

Gezielte Bewegungen für straffere, schöne Haut – und das ganz ohne Botox! Vergessen Sie nicht: „Nur wer aktiv und gesund ist, ist erfolgreich!“

#### **Ziele:**

Body shaping durch gezielte Übungen

Vorbeugung von Falten

Straffung der Haut im Gesicht, am Hals, an den Oberarmen, den Oberschenkeln und am Bauch

Freude am jugendlichen Aussehen

#### **Inhalte:**

Gymnastik zur Straffung der Gesichtshaut

durchblutungsfördernde Bewegungen für einen geschmeidigen Körper

Anti-Aging durch Bewegung, Klopfen und Dehnen

Mentaltraining für jugendliches Aussehen

**Dauer des „Inhouse“-Seminars:** ca. 2 Stunden (oder wöchentliches Training von 1,5 Stunden)

**Preis:** auf Anfrage

**Mag. Dr. Susanne Altmann**

Gesundheitssoziologin, Autorin von Gesundheitsratgebern

Dipl. Syst. Coach, Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0664 / 144 77 89

E-Mail: [info@schreibstar.at](mailto:info@schreibstar.at)

[www.schreibstar.at](http://www.schreibstar.at)