

## *„Energie-Booster für Deinen Alltag - Mehr Power, weniger Stress!“*

*- Mini-Workshop mit Dipl. Päd., Gesundheitscoach und Yogalehrerin Astrid Klink -*

Fühlst Du dich oft müde, gestresst oder ausgelaugt? Schluss damit! Schon kleine, clevere Veränderungen können deinen Alltag spürbar leichter machen.

### *Was Dich erwartet?*

- Kurzweiliger Vortrag zu den wichtigsten Energie-Stellschrauben, Aha-Effekte garantiert!
- Erstaunlich einfache Basics für's Wohlbefinden, die in jeden Alltag integriert werden können
- Mini-Mobility-Training für zwischendurch (je 5x 3 Min.)
- Calm down: Mini-Entspannung für zwischendurch (je 5x 3 Min.)
- Augenyoga, Klopftechniken und Ohrmassage gegen Kopfdruck, Ängste und Müdigkeit
- Energizer-Nahrung: Was uns in kurzer Zeit nachhaltig neue Energie gibt - von Klassikern, die echte Super Foods sind, bis hin zu Nahrungsergänzung
- Herausforderungen des Alltags: Von Mental Load zu Mental Health mit Coachingtechniken



Bildquelle: Pixabay

Für alle im Alter zwischen 25 und 45 Jahren - mit und ohne Sporterfahrung

Wann: Samstag, 22.2.25 in der Zeit von 14.00 - 16.00 Uhr

Wo: Im TuS-Heim, Jugendraum, Rudolf-Harbig-Str. 2, 31515 Wunstorf

Kosten: € 25 für Mitglieder, € 35 für Nicht-Mitglieder

Maximale Teilnehmerzahl: 25 Personen

Anmeldung bis 15.2.25 beim TuS Wunstorf per Mail an [info@tus-wunstorf.de](mailto:info@tus-wunstorf.de)

*Unsere Referentin Astrid Klink aus Wunstorf verfügt über Know how und Erfahrung aus 10 Jahren individueller und betrieblicher Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung+ insgesamt 25 Jahren als Trainerin im Mannschaftssport und Yogalehrerin.*