

Powerdays mit Team **ausZeit**

10. bis 14. August: 5 Tage für körperliche und mentale Fitness

Raus aus dem Alltag, loslassen, durchatmen und bewegen: mit den **Powerdays** 5 Tage die mentale und körperliche Fitness auftanken.

Vom 10. bis 14. August 2022 finden die **Powerdays** im Waldresort im Hainich statt. Die Teilnehmer können sich auf ein fünftägiges Programm mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten von Meditation bis hin zu fordernden Workouts freuen.

Begleitet werden sie von drei ausgebildeten TrainernInnen. Sabine Theile (Systemische Beraterin), Basti



Freuen sich auf die Powerdays: (v.l.) Personaltrainer Basti Degenhardt, Systemische Beraterin Sabine Theile und Fitnesstrainerin Lisa Theile bieten die perfekte Mischung aus Erholung und Fitness an.

FOTO: TEAM AUSZEIT/NH

Degenhardt (Personaltrainer) und Lisa Theile (Fitnesstrainerin) richten die **Powerdays** mit einer guten

Mischung aus Bewegung, Coaching und Ernährung aus. In dieser Zeit sind die Teilnehmer in modern eingerichteten und komfortabel ausgestattete Ferienhäusern mit wunderschönen Blick auf den Nationalpark Hainich untergebracht.

Kontakt

Sie interessieren sich für den kraftauftankenden Aufenthalt? Dann melden Sie sich gerne.

Weitere Infos und Anmeldungen sind per E-Mail an info@systemische-beratung-eschwege oder an basti.degenhardt@gmail.com möglich.

mas