

www.jetztzeit.com

AUGENBLICKE BODY & MIND EXCELLENCE

SEKRETÄRINNEN-ZIRKEL
Linker Niederrhein
Krefeld

FRAU BEWEGT.

Souverän, Gelassen. Widerstandsfähig.

Ein Programm von **JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.**
mit Michael Paul Herbst



PROGRAMM

Impulsvortrag.

AUCH DENKEN SCHADET BISWEILEN DER GESUNDHEIT.

Performance.

SZENEN EINES JOBALLTAGS.

Bewegung.

KID-RAPPING. DER FILM.

WARM-UP.

DIE DIR DEN RÜCKEN STÄRKT.

DIE POWERATMERIN.

DIE WACHMACHERIN.

MENTALE FOKUSSIERUNG. TIEFE KONZENTRATION.



JETZZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.® ist ein Trainingsprogramm, das Sie am Arbeitsplatz körperlich und geistig nachhaltig erholt. Kurze und wirkungsvolle Bewegungs- und Mentalstile aus Fernost, stärken Ihre Sinne und Fähigkeiten. Sie bleiben gelassen, souverän und widerstandsfähig. Unser Programm ist mentales und körperliches Training, geistige Schulung und letztendlich Lebenskunst.