



# Fitness- und Wohlfühlkörper - Seminar



**Freitag, 23. September, Start 17:00 Uhr bis**  
**Sonntag, 25. September 2022, 17:00 Uhr**

**Ort: Seminarhaus Grüner Baum**  
**Stremmestraße 24 in Brettin**

## **Fitness-Übungen für Jeden und für jedes Alter**

sogar auf dem Sofa oder beim Spazierengehen anzuwenden.

Mehr Lebens-Energie durch :

QiGong

- Nutzung von mentalen Tricks und Tipps
- energiereiche Ernährung für Abnehmziele oder Muskelaufbau
- Lebensfreude schaffen

Buchlesung: „Du willst ja gar nicht abnehmen!“

inclusive:

- Training für deinen Sieg über den inneren Schweinehund und Aufbau der Willenskraft
- Nutze deine Charakterologie für ein erfolgreiches und dauerhaftes Sportprogramm
- die Magie des 88-Sekunden-Trainings

### **incl. Spezial-Selbstverteidigungs-Seminar:**

Schnelle und effektive Selbstverteidigung gegen körperliche Gewalt

Kyusho-Techniken, bei denen Sie mit Hilfe der Akupunkturpunkte einen stärkeren und größeren Gegner leicht außer Kraft setzen können. Mentale Tricks in Notsituationen.

Seminarwert: 235 EURO incl. Trainingsband und Buch

zzgl. Investition für Unterkunft und (tierleidfreie) Vollverpflegung 164 EURO

**Gesamter energetischer Ausgleich für dieses Wochenende: 399 EURO**

Durchführung:

Hans-Jörg Pelikan – Pelikan- Akademie

ZVR-Zahl: 1156537456

**ANMELDUNG bis spätestens 31. August 2022 unter:**

email: [info@pelikan-schule.eu](mailto:info@pelikan-schule.eu)

WhatsApp: 0172 511 30 40