

Gesundheits-Inspiration

Ein Tag für Dich



Schlaf



Ernährung



Entspannung



Bewegung

Wir schauen uns an, was Schlaf, Ernährung, Entspannung und Bewegung wirklich bewirken, wie stark diese Wirkung ist und was davon **für Dich persönlich hilfreich** ist.

Du weißt wahrscheinlich schon einiges darüber, was dir guttut. Mehr schlafen, mehr bewegen, weniger Stress — das hat jeder schon gehört. Wissen allein verändert noch nichts. Deshalb werden wir auch mit ganz praktischen **Motivationstools** arbeiten. Kleine und wirksame Veränderungen können so bis in deinen Alltag dringen und dich **deinen Zielen näher** bringen.

Und noch etwas: Du machst mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits mehr für deine Gesundheit, als dir bewusst ist. Ein Teil dieses Tages besteht darin, das sichtbar zu machen. Es ist leichter, etwas auszubauen, das schon da ist, als bei null anzufangen.

Es erwartet Dich ein Tag voller Inspiration, neuer Ideen und Austausch in einer kleinen Gruppe von **Gleichgesinnten** (max. 15 Teilnehmer). Ich freue mich auf Euch!

Für wen?

Für alle, die ihr Wissen erweitern und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – jeden Alters, mit oder ohne medizinisches Vorwissen.

Wer leitet den Tag:

Franziska Held Physiotherapeutin und Komplementär Therapeutin mit eigener Praxis in Planken. Sie arbeitet mit Fachliteratur und sagt auch, wo Forschung nichts hergibt.

*„Gesünder werden beginnt nicht morgen
– sondern mit dem ersten kleinen Schritt von heute.“*

TERMIN

21. Nov. 2026
9.00 – 16.00

ORT

Heilwerk
Kirchenbot 1
9493 Mauren
Liechtenstein

KOSTEN

220 CHF
inkl. Mittagessen

ANMELDUNG

www.withfran.com

