




# Mental Wellness mit *Barbara*









Mit viel Feingefühl begleitet Sie Barbara in individuellen Private Coachings zu mehr Energie, Fitness, Gesundheit und echter Lebensfreude.

Im Golden Hill entsteht dabei ein höchst persönlicher und exklusiver Rahmen für Menschen, die sich selbst wieder näherkommen möchten – individuell, achtsam und echt.

Die Private Sessions verbinden Bewegung, Mental Wellness, bewusste Ernährung und innere Balance zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper und Geist.

 Für alle, die neue Energie schöpfen, Klarheit finden und nachhaltig etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

## INHALTE DER PRIVATE SESSION

-  Analyse der persönlichen Ist-Situation
-  Mental Wellness & Mindset-Arbeit
-  Individuelle Impulse für Ernährung & Lebensstil
-  Entwicklung konkreter Handlungen und Maßnahmen
-  Persönliches Coachinggespräch
-  Individuelle Trainingseinheit im Fitness-Kubus mit Barbara





DAUER  
2 Stunden

PREIS  
EUR 400,-



Um Ihren Wunschtermin einhalten zu können, ersuchen wir Sie, Ihren bevorzugten Coachingtermin bis 10 Tage vor Ihrer Anreise per E-Mail oder per Telefon bekannt zu geben:

 Tel: +43 650 35 059 36

 [barbara.reinisch@golden-hill.at](mailto:barbara.reinisch@golden-hill.at)

[www.golden-hill.at](http://www.golden-hill.at)

