

Jetzt neu im MOVE+, für unsere Mitglieder ...oder die, die es noch werden wollen!



Die Zeiten sind hektisch, voll durchgetaktet und unsicher. Vielen fällt es schwer durchzuschlafen, die Gedanken richtig zu sortieren oder Arbeit, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bekommen. Oft ist das gar nicht mal so einfach...  
Fehlt es Dir auch an einer passenden Strategie, wie Du dich weniger gestresst fühlst?

Dann haben wir als Dein Gesundheitszentrum MOVEplus das passende Online-Programm für Dich: **YARA – Entspannung erleben!**

Stell Dir vor, Du könntest innerhalb von 8 Wochen...

- ✓ Dein Stresslevel reduzieren!
- ✓ schlechte Gedanken vertreiben und weniger grübeln!
- ✓ Emotionen besser regulieren!
- ✓ Deiner Stressursache auf den Grund gehen!
- ✓ besser entspannen und achtsamer leben!

Endlich wieder entspannen! Dem Stress entgegenwirken! Wir helfen Dir dabei!

Im Rahmen dieses Kurses wollen wir Dir ein Stressbewältigungskonzept mit einer Vielzahl an Informationen, Übungen und Techniken näherbringen, mit dem Du gelassener und widerstandsfähiger durch den Alltag kommst. Du lernst schlechte Gedanken zu vertreiben und weniger zu grübeln, Deine Emotionen besser zu regulieren und insgesamt entspannter und achtsamer zu leben.

**UND Du bekommst dabei finanzielle Unterstützung von Deiner gesetzlichen Krankenkasse!** Der Präventionskurs ist zertifiziert nach §20 SGB V und kostet 149 €. Ein Zuschuss durch Deine Krankenkasse nach Kursteilnahme ist bis zu 100 % möglich.

Nehme Dir mal **Zeit für Dich** – egal ob Du gerade unterwegs, auf Geschäftsreise oder zuhause bist – und komme mit unserem Anti-Stress-Programm wieder gelassener durch den Alltag. Natürlich kannst Du alle Kurse beliebig oft anschauen und mitmachen. Wir empfehlen Dir, die Module mehrfach und regelmäßig zu wiederholen, wenn sie Dir guttun. **Dein Körper wird es Dir danken!**  
Übrigens hast Du insgesamt drei Monate Zugriff auf unser 8-Wochen Programm – falls Du also einmal krank sein solltest oder in den Urlaub gehst, kannst Du das verpasste Modul einfach nachholen!

### NOCH KEIN MOVEplus-MITGLIED?

Dann buche deine Flix-Basic-Mitgliedschaft direkt gemeinsam mit einem Präventions-Kurs und erhalte dadurch dein „Club-Startpaket\*“ (im Wert von 59,99€) kostenlos, sowie eine kostenlose 10er Karte für die Hydrojet-Massageliege, oder wahlweise für die Lichttherapie



\*Das Club-Startpaket beinhaltet einmalig: 1 x dein eigenes Clubarmband, Zugang zu unserer Fitness-App, mit Angabe deines BioAge, sowie 1 Welcome- Trainingstermin, mit Eingangsdagnostik (IST- Stand) und individuellem Trainingsplan, bei einem qualifizierten Trainer. Nach erfolgreicher Teilnahme des Präv.-Kurses, kannst Du nochmal einen Abschluss- Trainingstermin (IST-Stand) vereinbaren, um Deinen ERFOLG zu erfassen.

### Wie funktioniert's?

Sprich uns einfach vor Ort unverbindlich an und erhalte alle weiteren Startinfos zum Online-Präventionskurs „Yara – Entspannung erleben“.  
Oder vereinbare gleich Deinen Beratungs- oder Starttermin unter T 06220 7398.  
Wir freuen uns auf Dich!