



Anna Maria Gsöllpointner  
Innovative Beratung – Training

**KOMPETENZSCHMIEDE**

## **Intervall-Fasten, Heilfasten & allgemeine Fasten-Möglichkeiten, um die Selbstheilungskräfte stärken, zur Unterstützung zum G'sund bleib'n & dem Alter älter werden ein Schnippchen zu schlagen!**

**\*Impulse zum Intervall-Fasten**

**\*Stressauslösende Faktoren erkennen und sensibilisieren.**

**\*Entspannungs- und Atemübungen unterstützen Erfahrenes  
auf körperlicher Ebene zu vertiefen.**

- Positive Erkenntnisse und Auswirkungen vom Fasten & Allgemeines
- Ernährungs-Impulse
- Durchs Intervallfasten ein alltagstaugliches, lustvolleres und abwechslungsreiches Leben, bewusster gestalten.

**Reflexions Workshop – Abend** zum  
"experimentellen Lernen & eigenverantwortlichem Handeln & Tun"  
mit individuellen Themenschwerpunkten.

**Begleitung:** Anna Maria Gsöllpointner Lebens-, Unternehmensberaterin, Coach

**Termine:** jeden 2. Montag im Monat jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

**Ort:** Kompetenzschmiede 4050 Traun/Ödt, Buschweg 5

**Kosten:** Unkosten-Beitrag € 9,--

**Anmeldung:** [office@kompetenzschmiede.at](mailto:office@kompetenzschmiede.at) oder [www.kompetenzschmiede.at](http://www.kompetenzschmiede.at)  
Anmeldung bis 5 Tage vor Termin: Tel.: 0664 46 45 275