



Anna Maria Gsöllpointner  
Innovative Beratung – Training

**KOMPETENZSCHMIEDE**

## Durchs **Intervall –Fasten**-Möglichkeiten – Reflexions-Abend

**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 Erlerntes  
auf körperlicher Ebene zu vertiefen.**

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

**Reflexions Workshop – Abende zum Erfahrungs-Austausch  
"experimentellen Lernen & eigenverantwortlichem Handeln & Tun"  
mit individuellen Themenschwerpunkten.**

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

**Termine: jeden 2. Montag im Monat von 17:30 bis 19:00 Uhr,**

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

**Kosten: 1 Workshop-Abend € 13,--**

**Anmeldung: [office@kompetenzschmiede.at](mailto:office@kompetenzschmiede.at) oder [www.kompetenzschmiede.at](http://www.kompetenzschmiede.at)  
Tel.: 0664 46 45 275 – Bitte 1 Woche vorher anmelden!**