



## lifeenergy 6

### Gesundheit – Energie – Beziehungen

#### I) Gesundheit und Energie

Der Börsenmakler liegt mit hohem Fieber im Bett. "40", liest die Krankenschwester vom Thermometer ab. Murmelt er: "Bei 41 verkaufen!"

#### Wie sieht es bei dir aus?

Kannst du dir Zeit nehmen für dich?

Abschalten, entspannen, wahrnehmen oder einfach nur sein?

Ob Ernährung, körperliche Fitness (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit), Entspannung (physisch, psychisch und seelisch) oder wie es um deine Körperzusammensetzung steht (Verhältnis Muskelmasse, Fettmasse, Wasseranteil) erfährst du im **lifeenergy 6**. Diese Erlebnisse liefern dir die nötige Motivation um deinem Alltag ein neues Lebensgefühl zu vermitteln.



**«Wer keine Zeit für die Gesundheit hat, wird einmal Zeit haben müssen, krank zu sein.»**  
(Sebastian Kneipp)

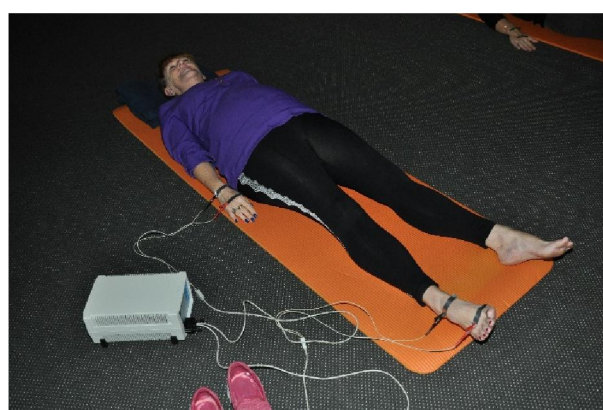
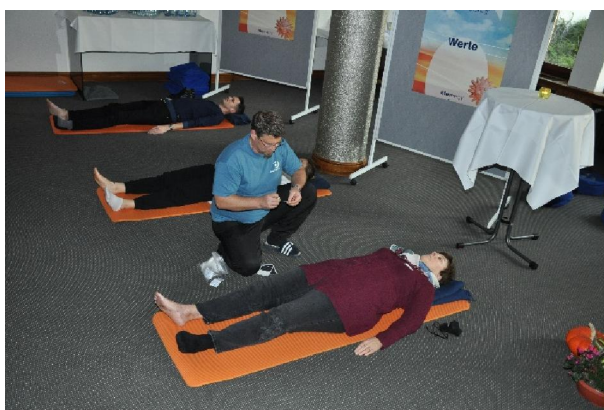
Willkommen im **lifeenergy 6**!



Heutzutage hören wir mehr über Fitness und Gesundheit als jemals zuvor, wobei das Gewicht oftmals das Hauptthema ist. Studien sagen trotzdem aus, dass das Übergewicht ständig ansteigt.

### **Die Gewichtskontrolle ist in Wirklichkeit Fettkontrolle!**

Es geht nicht darum, wie viel du wiegst, sondern vielmehr um den prozentualen Fettanteil deines Gewichtes.



**«Lasst unsere Nahrungsmittel Heilmittel und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.»**  
(Paracelsus)

**Richtig ernährt verbrennt der Körper täglich Hunderte von Kalorien in Prozessen wie Herztätigkeit, Verdauung, Gehirnfunktionen, Atmung und natürlich Bewegung.**

### **Du bist, was du isst!**

- Wie sieht es mit deiner Ernährung aus?
- Bist du optimal mit Nährstoffen versorgt?
- Trinkst du ausreichend?
- Wie steht es um deinen Säuren-Basen-Haushalt?





**«Dein täglicher Begleiter:  
Deine Gesundheit.»**  
(Markus Deuber)



- Wie beurteilst du deinen gesundheitlichen Zustand?
- Wo siehst du Verbesserungsmöglichkeiten?
- Was bist du bereit, in deine Zukunft zu investieren?



**Die beste Aktivität ist immer die,  
welche dir am meisten Spass macht!**

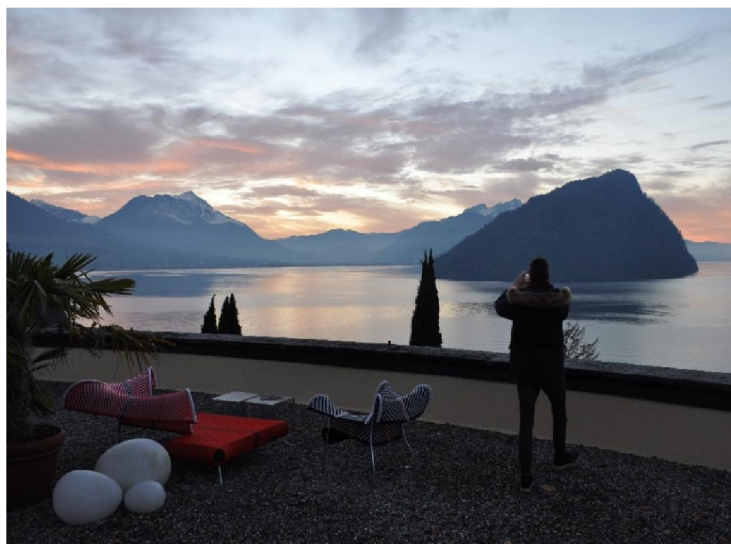


## II) Beziehungen

**«Die Art, wie man gibt,  
bedeutet mehr,  
als was man gibt.»**  
(Pierre Corneille)



- Welche Beziehungen hast du im Moment – und warum?
- Welche Beziehungen sind dir am wichtigsten?
- Welche Erwartungen stellst du an diese Beziehungen?
- Wie gehst du mit Konfliktsituationen um?



**Die wichtigste Beziehung ist immer die Beziehung zu dir selbst.**

Nur wenn diese von Akzeptanz, Respekt, Liebe und Vertrauen erfüllt ist, wirst du ein guter Geschäftspartner, Ehepartner, Elternteil, Vertrauensperson und Mensch sein.



**«Ein Freund ist ein Mensch,  
vor dem man laut  
denken kann.»**  
(Ralph Waldo Emerson)

Aha-Erlebnisse werden möglich.

**«Zur Geburt gehört der Tod.  
Zum Einatmen gehört das Ausatmen.  
Zum Geben gehört das Nehmen.  
Zur Leistung gehört die Erholung.  
Zur Geborgenheit gehört die  
Einsamkeit.  
Zur Spannung gehört die  
Entspannung.»**  
(Chinesische Weisheit)



**Wir freuen uns dich mit dem lifeenergy 6 – Seminar  
drei Tage auf deinem Lebensweg begleiten zu dürfen.**



### III) Allgemeines

Geniesse drei Tage in einem ruhig gelegenen Seminarhotel im Herzen der Zentralschweizer Natur. Anreise ist auf Wunsch auch am Vorabend möglich. Um die Erfahrungen und persönlichen Erfolge während der **lifeenergy** – Seminare optimal zu unterstützen, wählt **deubertraining** die Räumlichkeiten mit grösster Sorgfalt aus. Die Seminarhotels verfügen über geräumige Zimmer mit modernem Komfort, ausgesprochen angenehme Seminarräumlichkeiten sowie über Sport- und Wellnesseinrichtungen.

**deubertraining** achtet auf eine naturnahe Umgebung, die das Tanken frischer Energie garantiert. An jedem Seminartag sind Zeitfenster für Bewegungen in lockerem, spassigem Rahmen eingeplant.

Eine ausgezeichnete Küche sorgt für Gaumenfreuden und den nötigen kulinarischen Ausgleich zur geleisteten Geistesarbeit während des Seminars. Schöne Räumlichkeiten laden Nachtschwärmer abends zum geselligen Verweilen ein.

Die Inputs während der **lifeenergy** – Seminare ergeben sich in Referaten von Markus Deuber und fachspezifischen Referenten. Ebenfalls werden sie in lebendigen Gruppendiskussionen erweitert und vertieft. Wer was und wie viel von sich preisgeben möchte, entscheidet jeder für sich selbst.

**Selbsterkenntnis ist hier auch im Stillen möglich.**

Aus Erfahrung wissen wir, den Teilnehmenden fällt der Abschied nach diesen erlebnisreichen Tagen schwer.

**«Lachen ist für die Seele dasselbe wie Sauerstoff für die Lungen.»**

(Lois de Funes)

Kontaktiere uns für weitere Informationen:

+41 (0)44 784 98 55

info@deubertraining.ch

**lifeenergy.ch**

Bildung fürs Leben!

