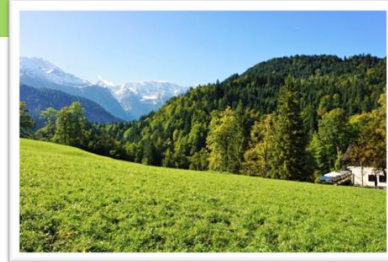


## DAS SEMINAR

Das Seminar *Body & Mind* lädt Dich dazu ein, in traumhafter Alpenlandschaft Deinen Körper und Geist mit neuer Energie und neuen Impulsen zu versorgen.

Wir glauben, dass eine Stärkung von Körper und Geist im Zusammenspiel mit guter Ernährung Dir zu mehr Vitalität, Freude und Selbstbewusstsein verhelfen. Deshalb machen wir es uns zum Ziel, dass Du im Laufe des Seminars Dein Potenzial besser erkennst und die Kraft Deines Körpers erspürst und beides in Deinen Alltag integrierst. Vom 21. bis zum 23. September 2018 möchten wir mit Dir in einer Gruppe interessanter Frauen Deine Stärken erkennen. Im wunderschönen Hotel *Das Graseck*, am Fuße der Zugspitze in Garmisch-Partenkirchen wirst Du Dich besser kennenlernen und wahrnehmen, wie wichtig es ist, Freude und Selbstbewusstsein in Deinen Alltag zu integrieren.



Body & Mind im  
**DAS GRASECK HOTEL** - my mountain  
hideaway

21. -23.9.2018



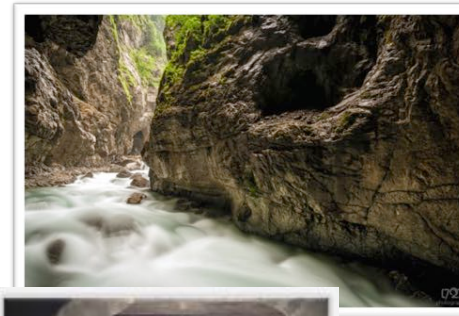
RABATT CODE:  
„BODY & MIND 2018“  
IM WERT VON **50 €**

“  
**IN EINEM GESUNDEN KÖRPER WOHNTE  
EIN GESUNDER GEIST**  
”

(JUVENAL (60-140 N.CHR.))

## BODY – PILATES & MORE

Ein auf Dich abgestimmtes Pilates Training begleitet Dich an diesem Wochenende. Du lernst Übungen kennen, die gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur kräftigen. Es entsteht ein neues Körperbewusstsein für eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule. Pilates verhilft zu einem entspannten Nacken-Schulter Bereich und bietet eine optimale Mischung aus Kräftigung, Stabilität sowie Beweglichkeit. Die richtige Atemtechnik baut nicht nur Stress ab, sondern führt zu Wachheit und Achtsamkeit. Du wirst mit Sicherheit an Lebensfreude gewinnen!



Die magische Bergwelt lädt uns zum Spazieren gehen an der frischen Luft ein. Wir halten inne und lösen Blockaden. Leichte Kräftigungsübungen mit Blick auf die Alpen runden das Programm ab.

Bei kulinarischen Genüssen haben wir die Möglichkeit über *Superfoods* zu sprechen. Viele Lebensmittel verhelfen nicht nur zu mehr Gesundheit und weniger Gewicht, sondern mindern auch Gefühlsschwankungen und aktivieren Deine Glückshormone.

Mit Sicherheit wirst Du mit neuen und kraftvollen Erfahrungen heimfahren und die Erlebnisse des Body & Mind Seminars in Deinen Alltag nachhaltig integrieren.





JETZT BUCHUNGSUNTERLAGEN ANFORDERN UNTER: [BODYANDMIND@MOSCHO-COACHING.COM](mailto:BODYANDMIND@MOSCHO-COACHING.COM)

# BODY & MIND

## MIND

„Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben - aber dem Tag mehr Leben“ (*Unbekannt*). Dein Geist, Deine Gedanken tragen dazu bei, wie Du Dich fühlst, was Du Dir zutraust, womit Du haderst, womit Du Frieden schließen kannst. Gerade in anstrengenden Situationen in Familie oder Beruf. Ein guter Ausgangspunkt ist es hierbei, seine eigenen Stärken und tiefen Kraftquellen zu kennen. Während des Seminars *Body & Mind* im Graseck sehen wir genau hin, um diese (wieder) zu entdecken. Als Leadership Coach arbeitet Christine mit erfolgreichen Führungskräften daran, dass diese ihre Stärken erkennen und gezielt einsetzen können. Hier kannst Du diese bewährten Methoden für Dich nutzen. So dass es Dir gelingt, Deine Energiequellen zu kennen, leichter die eigene Komfortzone zu verlassen, wichtige Themen leichter anzusprechen und einfachüberzeugender aufzutreten.



## DIE TRAINERINNEN

### PARIS POSER

Paris begeistert die Teilnehmer(innen) ihrer Pilateskurse durch leidenschaftliche Dynamik. Auch in ihren Ernährungs-Workshops mit Green Smoothies ist sie mit vollem Herzen dabei. Der Mensch steht stets im Mittelpunkt und erfährt die Heilkraft von Pilates.

Seit 2006 unterrichtet Paris Aerobic und Bodystyling, seit 2010 Pilates als zertifizierte Stott Pilatestrainerin. Sie hat viele Jahre internationale Erfahrungen in Tokio, Varese (IT) und Peking gesammelt. Paris bildet sich kontinuierlich weiter und integriert neue Erkenntnisse in ihre Kurse: Figurberatung bei der Academy of Sports, Faszien Pilates und ZENGA in München, BodyArt auf Bali, TCM und ZEN Meditationskurse in Peking.

Paris ist Mutter von drei Kindern (17, 14, 12), sie meditiert, geht gerne Joggen und Wandern und befasst sich intensiv mit den positiven Wirkungen von Smoothies & Superfood auf Körper und Geist.



### CHRISTINE MOSCHO

Christine findet mit Menschen deren tiefliegende Kraftquellen, damit sie Klarheit gewinnen, sicher auftreten und ihr Leben meistern und genießen können.

2010 gründete Christine „Moscho Leadership Coaching“ und erfüllte sich damit den Traum, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Potenzial zu leben. Sie ist zertifizierter Coach (DBVC), Trainerin (INeKO Uni Köln) und MBTI®-Trainerin. Ihren beruflichen Weg begann sie als Dipl. Wirtschaftsingenieurin und arbeitete von 1998-2010 international in renommierten Unternehmensberatungen. Ein 20-jähriger Erfahrungsschatz von dem ihre Klienten profitieren.

Für höchste Qualität setzt sie ausschließlich auf wissenschaftlich anerkannte Methoden und nimmt regelmäßig an Fortbildungen und Supervisionen teil.

Christine ist Mutter von drei Kindern (18, 16, 12), liebt Pilates, Laufen, Reisen, Wandern und Quatschen bei einem Cappuccino.



RABATT CODE:  
„BODY & MIND 2018“  
IM WERT VON **50 €**

JETZT BUCHUNGSUNTERLAGEN  
ANFORDERN UNTER:  
[BODYANDMIND@MOSCHO-COACHING.COM](mailto:BODYANDMIND@MOSCHO-COACHING.COM)

## ALLE INFORMATIONEN

**ORT:** Hotel Graseck – My Mountain Hideaway,  
Garmisch Partenkirchen (siehe unten)

**PREIS:** **Seminar inkl. Tagesverpflegung: 450 €**  
falls gewünscht – Übernachtung vor Ort:  
Hotel, *Halbpension, Doppelzimmer:* 300 €  
Hotel, *Halbpension, Einzelzimmer:* 490 €  
*individuelle An- und Abreise*

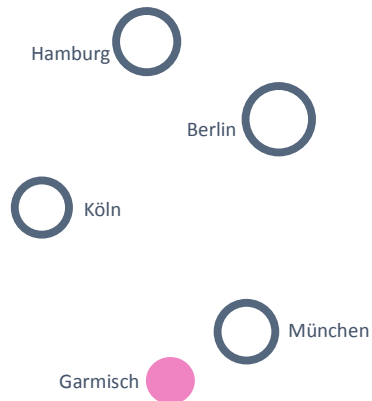
## INFOS TRAINERINNEN:

**PARIS POSER**  
[Paris.pilatesbeijing@gmail.com](mailto:Paris.pilatesbeijing@gmail.com)  
+86 - 10 - 8449 - 9226  
[www.facebook.com/paris.poser.pilates](http://www.facebook.com/paris.poser.pilates)

**CHRISTINE MOSCHO**  
[cm@moscho-coaching.com](mailto:cm@moscho-coaching.com)  
+49 - 176 - 1023 6233  
[www.moscho-coaching.com](http://www.moscho-coaching.com)

## INFOS HOTEL:

**DAS GRASECK HOTEL -**  
my mountain hideaway  
Graseck 4  
D - 82467 Garmisch-Partenkirchen  
[www.das-graseck.de](http://www.das-graseck.de)



Um risikolos zu buchen, empfehlen wir den günstigen Abschluss einer Seminarversicherung, z.B.: [www.hansemerkur.de/event-versicherungen/seminarversicherung](http://www.hansemerkur.de/event-versicherungen/seminarversicherung)

## BODY & MIND

