



Abschalten ... auch Handy, PC,

Wenn es ohne nicht geht, dann einzig schöne, angenehme Themen ☺

Ausgleich schaffen: nach sitzender Tätigkeit während der Pause Bewegung
und umgekehrt ☺
in angenehmer Atmosphäre

Energie tanken:

a) durch „Ausgleich schaffen“

b) gesunde Jause: Gemüse, Obst, Smoothies, ...

**Viele gesunde Pausen wünscht euch
Mag.^a Romana Sailer**

Ich informiere, trainiere und coache Sie gerne
zu Ihren gesundheitsförderlichen Themen!

**Kontaktieren Sie mich telefonisch 0664 544 82 54
oder via E-Mail: office@saluspur.at**