

# Neues Jahr, neues Ich?

**GESUNDE VORSÄTZE  
ERFOLGREICH UMSETZEN  
DANK AYURVEDA**

mit Bettina Maier

**11.01.  
20 Uhr**

online  
via Zoom

**ABNEHMEN, MEHR SPORT,  
GESÜNDER ESSEN,  
ENTSPANNTER SEIN?**

Nutze die ganzheitlichen Ansätze des Ayurveda, um deine Ziele zu erreichen!



## **DAS ERWARTET DICH IM ONLINE-WORKSHOP:**

- **Take it easy: Gelassen und entspannt ins neue Jahr**  
Anti-Stress-Tipps, die du auch im vollsten Alltag unterbringst
- **Ayurveda-Küche: Einfache, gesunde Ernährung als Schlüssel**  
zu Wunschgewicht, Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensenergie
- **Neujahrsvorsätze mal anders:** Wie du deine gesundheitlichen Ziele dieses Jahr tatsächlich erreichst - obwohl es bisher nie geklappt hat

### **KOSTEN**

Erwachsene 12€, Studenten 8€  
für BPW Mitglieder gratis

### **ANMELDUNG**

Per E-Mail an  
news@bpw-burghausen.de

[www.bettina-maier.com](http://www.bettina-maier.com)

**BPW Burghausen**

Business and Professional Women – Germany  
Club Burghausen e.V.