

Was kann das für Dich bedeuten?



Genuss

Leben in Balance

Die Freuden unseres Lebens

Die Schnelligkeit unseres Alltags

Allgemeines

→ Werde zum Richtigkeitsdenker! Lasse dich immer wieder auf diese neue Denkweise ein. Lösungsorientiertes Denken wird es oft im Business genannt.

→ Wieviele Schritte pro Tag gehst du?

→ Auf wieviele Schritte möchtest du täglich kommen?

Denise Iwanek

gepr. Präventologin
Sportmentalcoach
Speakerin

Hellbachstraße 105
im Beauty Park Vest
45661 Recklinghausen

Mobil 0172-7814210

E-Mail info@denise-iwanek.de

Web www.denise-iwanek.de



Überlege für dich, wo du anstatt des Autos oder des Fahrrades deine Füße einsetzen kannst. Gibt es Wege im Job, die du zusätzlich einbauen kannst? Vielleicht kannst du eine E-Mail durch ein persönliches Gespräch - inklusive Gang dorthin - ersetzen.

→ Schenke Dir und anderen täglich ein Lächeln!
Denke an den Kugelschreiber-Tipp für schlechte Tage.

→ Bleibe im Hier und Jetzt und schweife möglichst wenig ab.



Ich geh „mal eben“ schnell aufs Klo ...
ISBN 978-3-7482-0008-6

Jetzt erhältlich!

Denise Iwanek  Experten für körperliche und mentale Gesundheit