

# LASST UNS GESUND SEIN!

Unser 12-Wochen Programm zu mehr  
Wohlbefinden

**Flow**<sup>®</sup>  
move • relax • feel

**Flow**<sup>®</sup>  
move • relax • feel





# Was ist gesund?



Die Definition von Gesundheit variiert unter Menschen. Einige sehen sie als Pflicht, andere als Lebensziel. Wie siehst du das?



# Hallo!



Pflege eine gesunde  
Ernährung, um dein Glück  
im Leben zu fördern.

---

**Lass uns jetzt  
damit beginnen**

# Wir bieten dir



## Thema Ernährung

Eine bewährte Darmsanierung, sowie Rezepte und Informationen für eine Darmgesunde Ernährung

## Thema Bewegung

Ein gezieltes Trainingsprogramm mit Übungen aus dem Flow Konzept für alle Problemzonen deines Körpers

## Thema Mindset

Meditationstechniken, Bewusstseinsarbeit und die Gruppenintention für ein gemeinsames Ziel

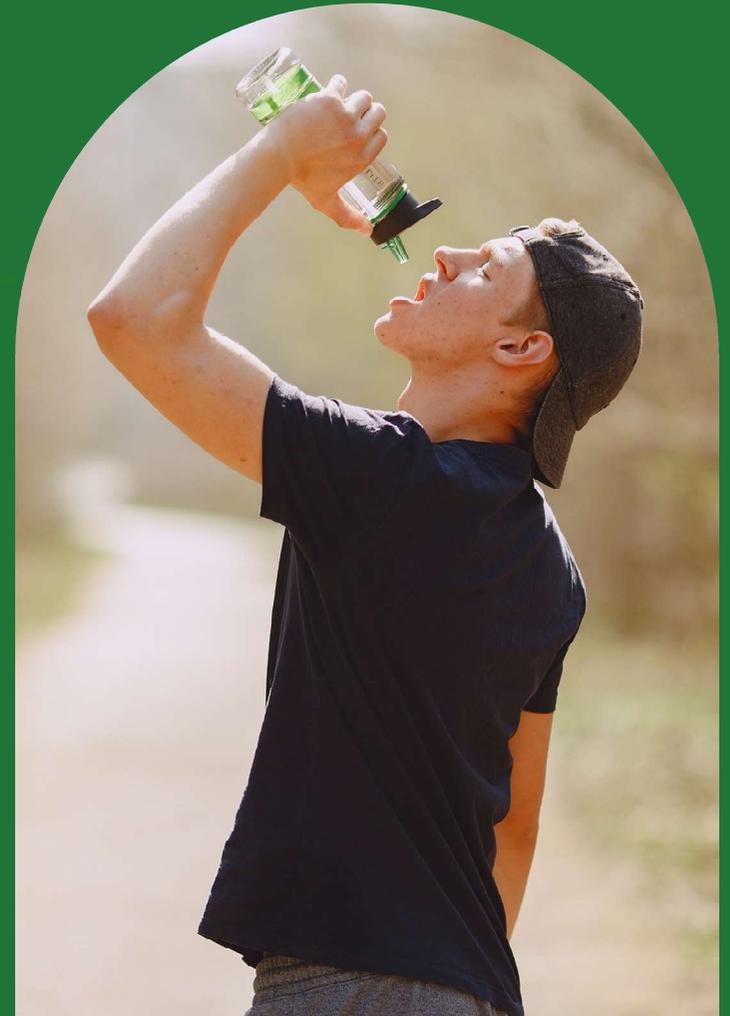


# WERDE AKTIV



## Was du tun must

Das Wichtigste und Grundlegendste ist, dass du dich auf das 12-Wochen-Programm einlässt. Um in Zukunft ein gesundes Leben zu führen gilt es alte Gewohnheiten nachhaltig zu eliminieren. Dazu treffen wir uns jeden **Freitag im Studio und montags online.**





# Unser Angebot für Dich

Willst du endlich den Schritt zu einem gesunden Lebensstil machen? Dann zögere nicht und kontaktiere uns jetzt unter [info@pilates-bodensee.de](mailto:info@pilates-bodensee.de) oder telefonisch/über WhatsApp unter **+49 7545 7841035**



## FREITAG 18:00 BIS 19:30 UHR

JAN 24./31: FEB 7./14./21./28.

März 7./14./21./28. April 4./11 .2025

## MONTAG 19:00 BIS 20.:00 UHR

JAN 27. FEB 3./10./17./24.

März 3./10./17./24./31. April 7 .2025



MAX. 10 TEILNEHMER



**850€**

Mit der Buchung ist eine Anzahlung in Höhe von 250€ fällig. Der Restbetrag erfolgt in drei Ratenzahlungen.

Im Preis enthalten sind Produkte zur Darmsanierung und eine Rezeptsammlung.



Schulstrasse 26a, 88090 Immenstaad



[WWW.PILATES-BODENSEE.DE](http://WWW.PILATES-BODENSEE.DE)



# Unser Angebot für Dich

Willst du endlich den Schritt zu einem gesunden Lebensstil machen? Dann zögere nicht und kontaktiere uns jetzt unter [info@pilates-bodensee.de](mailto:info@pilates-bodensee.de) oder telefonisch/über WhatsApp unter **+49 7545 7841035**



## FREITAG 18:00 BIS 19:30 UHR

JAN 24./31: FEB 7./14./21./28.

März 7./14./21./28. April 4./11 .2025

## MONTAG 19:00 BIS 20.:00 UHR

JAN 27. FEB 3./10./17./24.

März 3./10./17./24./31. April 7 .2025



MAX. 10 TEILNEHMER



## 850€

Mit der Buchung ist eine Anzahlung in Höhe von 250€ fällig. Der Restbetrag erfolgt in drei Ratenzahlungen.

Im Preis enthalten sind Produkte zur Darmsanierung und eine Rezeptsammlung.



Schulstrasse 26a, 88090 Immenstaad



[WWW.PILATES-BODENSEE.DE](http://WWW.PILATES-BODENSEE.DE)



# MELDE DICH JETZT AN!

Zum Start in dein neues Leben **schenken**  
wir dir ein **Ernährungstagebuch** und ein  
**Körpermaßband.**

