

Wohlfühlen & entspannen Wellnessmassagen für SIE

Wie? Wann? Wo?



Abschalten, loslassen, Kraft tanken

Aromaölmassage: Speziell nach Ihren Bedürfnissen wähle ich hochwertige ätherische Öle aus, die Ihr individuelles Wohlbefinden steigern und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Preis: 60 Minuten Ganzkörpermassage 59 Euro.

Tibetische Honigmassage: Die Honigmassage behandelt – ganzheitlich – Körper, Geist und Seele. Es wird weniger massiert, sondern vielmehr mit Hilfe des Honigs „gezupft“. Entgiftung, Entlastung und Reinigung stehen im Vordergrund.

Preis: 30-45 Minuten Ganzkörpermassage 34 Euro.

Chinesische Chi Massage: Diese Massage bringt unsere Lebensenergie, das sogenannte Chi, wieder ins Fließen, regt die Selbstheilungskräfte sanft an. Blockaden in den Energiebahnen können gelöst und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht werden.

Preis: 60 Minuten Ganzkörpermassage 59 Euro.

Nähere Informationen zu Massagen und weiteren Paketen erhalten Sie auf Anfrage. Gerne stellen wir gemeinsam Ihr individuelles Wohlfühl-Paket zusammen.

Ich biete Termine bei Ihnen zu Hause und nach Vereinbarung im Raum Wiesbaden an.
Vorträge und Gruppencoachings auf Anfrage.

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 0179-2801035

E-Mail: diegesundheitsbox@gmx.de

Internet: www.die-glyx-diaet.de
unter **GLYX-TRAINER -> TEAM**



DAS GLYX-PRINZIP

EINZEL- UND GRUPPENCOACHING – VORTRÄGE
– WELLNESSMASSAGEN –



Die Gesundheitsbox
schlank. entspannt. in Balance

GLYX die Marke für
fröhliches Abnehmen

**GLYX-Start in ein
neues Leben**

GLYX auf einen Blick



Abnehmen mit Glücks-Gefühl

**Sie sind kein Freund von starren
Ernährungsplänen und strengen Diätvorgaben?**

Ihnen ist eine umfassende, wissenschaftlich fundierte Sichtweise wichtig? Und Sie wollen individuell beraten werden?

Dann ist das GLYX-Prinzip das Richtige für Sie! Ein ganzheitlicher Ansatz, der die Gesundheit fördert und neben Gewichtsreduktion auch Lebensfreude, Glück, Entspannung und Bewegung einbezieht. Mit dem Motto:

*„Gesundheitsrezepte
müssen einfach sein!“*

Ich betreue Sie eine Coaching-Stunde lang, aber auch mehrere Monate auf Ihrem Weg in ein gesundes, schlankes Leben. Individuell – oder in der Gruppe. Sie erfahren viel über ...

Essen & Trinken: Wie man so richtig gesund lebt. Wie eine Diät (= Lebensweise) nicht nur schlank sondern auch glücklich macht. Was es mit dem GLYX auf sich hat. Warum Entgiftung so wichtig ist. Was man gegen Heißhunger isst. Wie man ganz nebenbei abnimmt. Wie man Entzündungen ausbremst. In Theorie und Praxis.

Bewegung: Ausdauer gewinnen, Fett verbrennen und Muskulatur stärken mit Trampolin, Flexband und Hanteln.

Entspannung und Körpergefühl: Anti-Stress-Techniken, Körperbewusstsein stärken, Energie tanken, kleine Hilfen gegen Heißhunger.

Coaching mit Luisa Horn



Heißhunger zügeln, gut essen, richtig bewegen, toll aussehen – endlich entspannen. Gesund sein. Glücklich sein. Nachhaltig.
Ein persönliches Coaching in ein neues, gesundes, selbstbewusstes und schlankes Leben.
> Welches Essen passt in mein Leben und tut mir gut – und macht mich schlank?
> Welche Bewegung ist die Richtige für mich, macht mir Spaß, kostet mich wenig Zeit?

Schnupper-Coaching GLYX plus 120 €

1 Doppelstunde GLYX-Coaching + 1 indische Kopf- und Gesichtsmassage

Das kleine GLYX-Coaching 325 €

4h GLYX-Coaching+ 1 Stunde Nachbetreuung+ 1 Probetraining Trampolin+ 2 Bücher, z.B. Die neue Glyx-Diät und 1 Glyxkompass+ 2 Trouble Tickets (Trouble Ticket: 10 Minuten telefonisches Coaching)

Nie hungrig + unglaublich genussvoll + alle Vitalstoffe + unabhängig + für die Familie geeignet+ der Doc sagt „ja“ + supergesund + einfach praktisch + immer der Ampel nach + Rezepte zum selbst rauspicken + keine Verbote + mit Super-Tricks+ auch für Berufstätige + eine Lebensweise + macht wach + verjüngt + schenkt Fröhlichkeit und Glücksgefühle ...