



# BERATUNG & MASSAGE

Jörg Zander Gustav-Freytag-Str. 25 99096 Erfurt  
Tel. 0172 8061296 [www.lebensgut-beratung.de](http://www.lebensgut-beratung.de)

## LEBENSGUT



**MENTAL-TRAINING**  
psychologische Beratung  
Lebensberatung  
Meditation, Achtsamkeit  
Stressbewältigung



**BEWEGUNG**  
Wie bleibe ich fit am Arbeitsplatz?  
Energie und Kraft von Kopf bis Fuß  
einzeln oder in einer Gruppe



**KÖRPER-STIMULATION**  
ThaiYoga-Massage  
Wellness-Massage



**ERNÄHRUNG**  
Was hält mich ausgewogen?  
Ernährungsberatung  
Abnehmen, Intervallfasten  
Nahrungsergänzung  
Mikronährstofftest  
Unverträglichkeitstest