

## Mach Dir die Welt wie Sie dir gefällt!



Von Außen gebremst im inneren frei, wir begleiten Dich durch die Zeit und nutzen sie nur ein bisschen anders

Hierzu bieten wir Dir mit unseren Newsletter eine wöchentliche Übungsreihe für Zuhause an. Für die Woche vom 20.03. bis zum 27.03.20 haben wir das Thema

### **Ich erlaube mir mein Leben in Leichtigkeit zu leben - einfach Loslassen**

mit folgenden Einheiten für Dich ausgewählt:

#### **1. Trainingseinheit:**

Muskulatur, Faszien, Aufbau und Dehnen

#### **2. Trainingseinheit:**

Atem- und Bewegungssequenz zum Stress Abbau

#### **3. Trainingseinheit :**

Eine Meditation / Achtsamkeitsübung  
Wenn es im Außen unsicher wird, finde ich Ruhe und Kraft in Mir

#### **4. Trainingseinheit:**

6 minütige Übungssequenz zum Loslassen

Hier geht es zu Deinem Training

Unsere Trainingseinheiten findest du auf unsere Webseite - einfach auf den Button klicken und schon beginnt der Spaß

### **Ernährungs-Tipp der Woche:** Vitalstoffe die Dein Immunsystem stärken

Du benötigst hierfür die folgenden Zutaten (2 Gläser a 200ml) : 1x Orange, 1x Banane, 1x Apfel, je 2 Esslöffel Himbeeren und Wildblaubeeren, 1x Möhre, 1 Esslöffel Feldsalat, Mango nach belieben und mit Wasser auffüllen.

Corona-Update: Gemäß dem aktuellen Beschluss der Landesregierung sind voraussichtlich alle Fitnessstudios bis 19.04.2020 geschlossen. Wir werden alle die uns zur Verfügung stehenden Mittel einsetzen um wieder früher öffnen zu können und halten euch hierüber informiert. Es soll Euch kein Nachteil durch die vorübergehende Schließung entstehen und wir planen dieses Zeit beitragsfrei an Eure Vertragslaufzeit anzuhängen (hierzu sind wir bereist mit unserem Softwareanbieter in Kontakt).

In der Zwischenzeit werden wir Euch mit unseren eigenen Onlinetrainingskursen versorgen und Vorschläge für Übungen könnt Ihr gerne jederzeit per eMail an [willkommen@ladyvitalis.fitness](mailto:willkommen@ladyvitalis.fitness) senden. Wir freuen uns auf unser Wiedersehen. Bleibt gesund und fit.

Das Team von Lady Vitalis