



Liebe Rotationer,

ich möchte in den nächsten Monaten drei Workshops zum Thema ‚EISBADEN‘ anbieten. Diese Termine gehen über zwei bis drei Stunden und beinhalten die Themen: Atemarbeit, Mindset und Eisbaden.

Zusätzlich werde ich erläutern, was die vielen Vorteile des Eisbadens sind und wie ihr es schafft, dies regelmäßig durchzuführen.

Hier die Termine für die Workshops:

Samstag 2. November 9 Uhr

Samstag, 7. Dezember 9 Uhr

Samstag, 11. Januar, 9 Uhr

Special-Termin: Silvester vor der Party..!!

Wenn ihr Interesse habt, dann meldet euch bei mir per Mail unter steffen@personaltraining.berlin, sodass ich euch noch ein paar wichtige Informationen zur Vorbereitung und zum Ablauf der Workshops schicken kann.

Ich freue mich auf eure Rückmeldung und das Eisbaden bei Rotation!

Viele Grüße - Steffen

