

Statements und Feedbacks von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Intensivtage

Danke, es waren wirklich sehr tolle Tage mit Euch, für mich war es auf jeden Fall das Richtige um wieder in die Gänge zu kommen und die Fettreserven in Muskelmasse umzubauen.

Danke für alles 😊

Es hat unglaublich Spaß gemacht, war irreeeeeeee motivierend und ich hab echt viel, viel, viel mitgenommen!!! Danke, Danke, Danke!!!!!!!

Der Montag drauf war ein anderer ;-). Motivierter Umstieg auf's Fahrrad nach Bregenz. Vorher ein "passendes" Frühstück. Mittags erstmals seit Jahren wieder Linsen, Gemüse, Shrimps,.... Der Kühlschrankinhalt verändert sich etwas..... Ich habe schon einiges über Ernährung gehört, mich auch dafür interessiert. Aber HIER war ein roter Faden sichtbar und mir sind schon ein paar Dinge neu, bzw. etwas anders klar geworden - DANKE!

Danke für die Hinweise zur Bewegung. Ja, das Theraband wird mir gut tun - hab schon eines... auch um den Rücken wieder voll in Schuss zu bringen! 😊 Es stimmt absolut. Krafttraining habe ich sehr vernachlässigt und mein Rücken sagt ja auch, "....mach was....!"

Gratulation zu dem Format, diesem tollen, tollen, tollen Angebot und der einmaligen Umsetzung durch euch!

Ich bin noch ganz erfüllt von dem schönen Wochenende. Vielen Dank noch einmal an euch! Es war genial!

Nochmals vielen Dank für eure supertolle Organisation und Vorbereitung. Ich habe mich selten so gut betreut gefühlt.

Ich bedanke mich für das wirklich sehr, sehr tolle Wochenende. Ich hatte mich im Vorfeld schon darauf gefreut, aber dass es dann so reibungslos und mit so viel Spaß und netten Leuten abgelaufen ist, hat mich sehr begeistert. Ihr habt die Latte wirklich hoch gelegt, für alles, was ich mir zukünftig an Seminaren und ähnlichem vielleicht noch "antun" werde.

Ihr zwei (natürlich auch die anderen Vortragenden) habt das super organisiert und uns auf ganz sympathische Art und Weise gezeigt, dass im Leben ganz kleine Sachen ganz wichtig sind! Ich habe wirklich viel mitgenommen und versuche das auch im Alltag einzubauen.....Für mich persönlich war das Zwischenmenschliche auch sehr wichtig..... ich hab mich in der Gruppe total wohlfühlt! Vielen Dank für Euer Bemühen!