

Willkommen

Liebe Teilnehmenden und Unterstützer,
ich freue mich, Euch mit diesem ersten Newsletter, von meinem erfolgreichen Start in die Selbständigkeit zu berichten. Es war ein intensives, aber unglaublich bereicherndes erstes Halbjahr und ich bin begeistert von den positiven Rückmeldungen und der großen Unterstützung, die ich erfahren durfte.
Dafür ein herzliches Dankeschön!

Inhalt dieser Ausgabe

- Rückblick auf die letzten 6 Monate
- Planung 2. Halbjahr
- Vorschau auf 2025
- WhatsApp Community

Rückblick

Rückblick auf die letzten 6 Monate

Im vergangenen Halbjahr habe ich neun Workshops mit meinem neuen Konzept durchgeführt, die auf große Resonanz gestoßen sind. Die Teilnehmenden waren begeistert, berührt und bewegt. Sie haben neben Bewegung, wertvolle Erkenntnisse und Werkzeuge für ihr persönliches Wachstum mitgenommen.

Es erfüllt mich mit großer Freude zu sehen, wie positiv die Teilnehmer auf die verschiedenen Angebote reagieren und welchen positiven Einfluss diese auf ihr Wohlbefinden haben.

Meilensteine für meine persönliche Ausbildung waren die Ausbildungen zur Reiki-Praktikerin, KAHA-Instructorin und Gesundheitscoach. Diese neuen Fähigkeiten ermöglichen mir ein ganzheitliches Konzept anzubieten. Meine Energiearbeit und Coachings wurden sehr gut angenommen. Dies bestärkt mich, weiterhin mein Bestes zu geben und euch mit qualitativ hochwertigen und inspirierenden Angeboten zu unterstützen.


Gesundheit • Bewegung • Energie

Gesundheit • Bewegung • Energie

von Sandra Peters

Planung

NEUE ANGEBOTE AB AUGUST

Nach einer wohlverdienten Urlaubspause werde ich ab August mit neuen Kursen und Workshops starten. Hier sind einige Highlights:



KAHA®

Ab August beginne ich mit Sport im Park am Aussichtsturm am Lago in Heinsberg. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Die Termine sind:

- 15. August 2024
- 22. August 2024
- 29. August 2024
- 05. September 2024

Jeweils um 19:00 Uhr.

KAHA®-TRAINING

Ab September biete ich jeden Montag um 19:00 Uhr Kaha Training sowohl online als auch in Präsenz an. Dieses ganzheitliche Bewegungstraining fördert die körperliche und mentale Balance und eignet sich für alle Fitnesslevel.

"Hast du Fragen oder möchtest du mehr Informationen?
Dann schreib mir, folge meinem Kanal oder besuche
meine Homepage!"

Planung

WaldAktiv - Fit in den Tag

Jeden Freitag um 9:00 Uhr trifft sich ein Gruppe zum "WaldAktiv" – ein Outdoor-Training mit Walkingrunde im Wald.

Das Programm umfasst eine breite Vielfalt von Vibrations-, KAHA®, Kraft- und Beweglichkeitstraining bis hin zu Entspannung und Achtsamkeit. Die Gruppe wird zwei mal im Monat durch zwei Trainerinnen geleitet.

Atme Durch,
wenn es gerade
schwierig ist.

Vorschau

AUSZEITEN IN 2025

Im kommenden Jahr plane ich zwei besondere Auszeiten, für die bereits Anmeldungen entgegengenommen werden:

- Insel - Auszeit auf Norderney: Entspannung und Energie tanken auf der Nordseeinsel Norderney – ideal, um dem Alltag zu entfliehen und neue Kraft zu tanken.
- Mosel - Auszeit: Eine erholsame und inspirierende Zeit an der Mosel, die Bewegung, Entspannung und Genuss in wunderschöner Umgebung bietet.

Gesundheit • Bewegung • Energie

von Sandra Peters

Community

ABONIERE MEINEN WHATSAPP-KANAL!

Ab sofort könnt ihr meinem neuen WhatsApp-Kanal beitreten. Hier informiere ich euch regelmäßig über aktuelle Angebote, Veranstaltungen und inspirierende Tipps rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Ihr könnt den Kanal ganz einfach abonnieren und seid immer auf dem neuesten Stand.

[Sandra Peters Gesundheit Bewegung Energie](#)



Ich freue mich auf eine spannende zweite Jahreshälfte und darauf, euch bei den verschiedenen Angeboten begrüßen zu dürfen.

Danke für eure Unterstützung und euer Vertrauen!

Mit herzlichen Grüßen und denkt immer daran:

Kopf aus,
Musik an und einfach mal wieder tanzen.
Das wirkt manchmal Wunder!

Sandra