

FÜR MODERNE PILGER

LEBE DEINEN WEG

FINDE MIT UNS ZU
KÖRPERLICHER UND MENTALER
GESUNDHEIT



Focusguide



WANDERN IST DIE OPTIMALE KOMINATION AUS SOZIALER, MENTALER UND KÖRPERLICHER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Verbindung aus funktionellem Fitnesstraining, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining und Wandern halten wir für eine der besten Methoden, um Körper und Geist gleichermaßen zu trainieren und zu fördern.

Die Wanderungen, als auch die Fitnesseinheiten richten sich stets nach den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer und können in ihrer Intensität gesteuert werden.

Alle 3 Bausteine holen uns ins Hier & Jetzt und ermöglichen gleichzeitig die Wahrnehmung des Moments weit über den Trainingszweck hinaus.



DIE LIEBE ZUR NATUR WIEDERFINDEN

Die heutige Welt ist voll von „Dingen“, Checklisten, Fakten, Zahlen, Daten... hauptsächlich unnützem Zeug, das uns belastet und unsere Ressourcen verbraucht.

Wir bieten Natur zum Angreifen, Abenteuer in überschaubaren Gruppen, stärken sozialer und mentaler Kompetenzen und einfache Entspannungstechniken für Groß und Klein.

Bewegung & Entspannung – Natur achtsam und bewusst erleben – Spaß & Action

DAS GLÜCK IST IN DIR

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht unseren Kunden zu helfen den Strudel des Alltags zu verlassen.

Dem einzigen Zeitpunkt, der tatsächlich greifbar, erlebbar und veränderbar ist wieder Kraft, Gewicht und Sinn beizumessen:

Es wird niemals mehr als DIESEN MOMENT geben!



FOCUSGUIDE – LEBE DEINEN WEG
office@focusguide.at | www.focusguide.at
Facebook: www.facebook.com/focusguide.at
+43 (0) 664 53 59 305

CHRISTIAN LODERER
Geprüfter Bergwanderführer

Dipl. Gesundheitstrainer
Dipl. Vitaltrainer | Dipl. Fitness- und
Wellnesstrainer | Dipl. Wirbelsäulentrainer

Dipl. Mentaltrainer
Sportmentaltrainer
Dipl. Entspannungs- u Achtsamkeitstrainer