



## Körper und Geist wieder verbinden - Neues Trainingsprogramm kombiniert Fitness- mit Mentaltraining

(Mynewsdesk) Körper und Geist wieder verbinden

Neues Trainingsprogramm kombiniert Fitness- mit Mentaltraining

Was die Römer schon wussten, fällt im Geschäftsalltag schwer: gesunder Körper ? gesunder Geist. Kaum ein Berufstätiger, der ausgeruht, fit, konzentriert und gut gelaunt seinen Arbeitstag genießt. Besonders drastisch wird dies in der zweiten Lebenshälfte: die Familienplanung ist weit vorangeschritten, die Karriereleiter ein weites Stück erklimmen - doch Zufriedenheit, Leichtigkeit und Fitness bleiben oft auf der Strecke.

Das zu ändern, haben sich Beatrice Bleß und Martin Lieb vorgenommen. Der bekannte Hamburger Personal Trainer und langjährige Vorsitzender des Bundesverbands Personal Training bringt schon Jean-Remy von Matt und Frank Otto ins Schwitzen. Seine Partnerin berät als Coach Führungskräfte im Umgang mit Stress und Lebensthemen.

Ihr neues Programm NEUN verbindet forderndes Personal Training mit etablierten

Methoden des Mentaltrainings und heißt daher: ?Das Workout für Körper, Geist und Seele?. Neun Monate arbeitet der Klient gezielt an seiner Weiterentwicklung, trainiert seinen Körper ebenso wie seinen Geist. Das Ergebnis: stärkere Kontrolle über den eigenen Zustand, die eigene Gefühlswelt und die eigene Zufriedenheit.

Das Programm baut auf festgelegten Schritten auf, richtet sich jedoch nach den individuellen Zielen. Besonders geeignet ist es für erfolgreiche Menschen, die echte Veränderungen in ihrem Leben bewirken wollen.

Weitere Informationen: [www.neun.hamburg](http://www.neun.hamburg)

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Team Giso Weyand .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/j4nyh9>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

[http://www.themenportal.](http://www.themenportal.de/food-trends/koerper-und-geist-wieder-verbinden-neues-trainingsprogramm-kombiniert-fitness-mit-mentaltraining-35910)

[de/food-trends/koerper-und-geist-wieder-verbinden-neues-trainingsprogramm-kombiniert-fitness-mit-mentaltraining-35910](http://www.themenportal.de/food-trends/koerper-und-geist-wieder-verbinden-neues-trainingsprogramm-kombiniert-fitness-mit-mentaltraining-35910)

### Pressekontakt

-

Janine Lenhart  
Luitpoldplatz 10  
95444 Bayreuth

[info@teamgisoweyand.de](mailto:info@teamgisoweyand.de)

### Firmenkontakt

-

Janine Lenhart  
Luitpoldplatz 10  
95444 Bayreuth

[shortpr.com/j4nyh9](http://shortpr.com/j4nyh9)  
[info@teamgisoweyand.de](mailto:info@teamgisoweyand.de)

NEUN, das sind Martin Lieb und Beatrice Bleß: Der eine Personal Trainer und Ironman Finisher, beliebter Trainer Hamburger Unternehmer und Personen des öffentlichen Lebens. Die andere erfahrener Business Coach, Mentaltrainerin und Stressexpertin.

Weitere Informationen unter: [www.neun.hamburg](http://www.neun.hamburg)