

---

## DER KICKSTART FÜR MEHR LEBENSKRAFT UND ERFOLG am 15. Oktober 2022

In diesem außergewöhnlichen Tagesseminar geht es darum, innerlich frei, gesund und selbstbestimmt zu werden.

### **DIE Basis für ein glückliches und erfolgreiches Leben.**

Übernehmen Sie Verantwortung für das eigene Leben. Stellen Sie sich Ihren Herausforderungen und transformieren Ihre Ängste und Sorgen.

Analysieren und verändern Sie Ihren eigenen Mindset mit wirkungsvollen Techniken. Werden Sie schlank, vital, glücklich und erfolgreich durch das Etablieren neuer Routinen.

### Kerstin Hardt

Kerstin Hardt gehört zu den erfolgreichsten Gesundheits- und Mental-Coaches in Deutschland und vermittelt Ihnen in diesem packenden Seminar das Beste aus 20 Jahren Erfahrung zu den vier Bausteinen: Ernährung, mentales Training, Bewegung und Stresskompensation.

Wenn Kerstin von Veränderung und Motivation spricht, lebt sie das nicht nur, sondern begründet dies auch fundiert und unterstreicht es mit aktuellen Erkenntnissen aus der Forschung.



### HRV-Messung

Als wissenschaftliche Testung wird bei jeder/jedem Teilnehmer\*in eine HRV-Messung (**Herzratenvariabilitäts-Messung**) durchgeführt.

Kerstin Hardt gehört zu dem Gremium von ausgesuchten Fachleuten und Wissenschaftlern von Infarct Protect. Die HRV-Messung gibt Ihnen wissenschaftlich fundiert einen genauen Einblick wie es um die Selbstregulation Ihres Körpers steht. Nutzen Sie diese Gelegenheit und setzen da an, wo wirkliche Veränderung stattfindet, in Ihrem vegetativen Nervensystem.

Freuen Sie sich auf ein intensives und spannendes Seminar!

