



Bildung. Werte. Leben.
Zukunft stiften

Die Berliner *Stiftung für Bildung. Werte. Leben* präsentiert

c13LifeBalanceDays

Fitness für Körper, Seele und Geist

6.–8. März 2015



*Ein Wochenende rund um
Fitness, Gesundheit,
Ernährung und Genuss*

Informationen und Anmeldung unter
www.c13LifeBalanceDays.de

Samstag, 7. März 2015, 10–22 Uhr

INTERAKTIVES FITNESS-SEMINAR

mit der Schweizer Gesundheits- und Motivationstrainerin
Doris Siegenthaler

- Balance für Körper, Seele und Geist
- Stressmanagement für Vitalität und Lebensfreude
- Praktische Fitness-Tipps für Alltag und Beruf
- Gesunde Ernährung für Power und Ausdauer
- Der Darm als Basis für Vitalität und Wohlbefinden

Abends mit **SHOW-KOCHEN** des Berliner
Profi-Kochs *Thomas Dittmann*,
LIVE-MUSIK von *Sebastian Bailey* und
GEMEINSAMEM ABENDESSEN

39 €

inkl. Abendessen

ermäßigt **33 €**

10 % Rabatt
bei Buchung
bis 31.01.15

Ort: Forum c13, Christburger Straße 13, 10405 Berlin

Informationen und Anmeldung unter www.c13LifeBalanceDays.de

Am Vorabend des Seminars:

Freitag, 6. März 2015, 20 Uhr

Konzert der Band Sonnendeck
Deutsche Populärmusik für
Sonnenuntergänge und
Sonnenaufgänge

Am Folgetag des Seminars:

Sonntag, 8. März 2015, 10 Uhr

Gottesdienst in der ChristusKirche Berlin
Ehepaar Siegenthaler referiert zu
„Life Balance: zwischen Leibfeindlichkeit
und Körperkult“