

Pressemitteilung:

START YOUR DAY RIGHT: Eva Kaczor und Meridian Spa & Fitness unterstützen bei der Entwicklung einer individuellen Morning Routine

Hamburg, 04. Februar 2020. Ein Termin jagt den nächsten, die To-Do-Liste quillt über und selbst zu Hause warten der Haushalt und andere Pflichten. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Eine individuell entwickelte Morgenroutine hilft innezuhalten und täglich etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wie man diese entwickelt, zeigt Dipl. Psychologin, Meditations- und Yoga-Expertin Eva Kaczor Interessierten am 4. Februar um 10.30 Uhr bei ihrem „1/2 Day Retreat Morning Routines“ im Meridian Hamburg Barmbek.

Das von Eva Kaczor entwickelte ½ Day Retreat besteht aus einem 60-minütigen „Detox Workout“, einem effektiven Mix aus Yoga, H(I)IT, Core Strength und Barre sowie Detox-Atemtechniken zu Deep House Music. Darüber hinaus zeigt Eva anhand einer geführten Meditation, wie man die Intuition stärken und eigene Berufung erkennen kann. Mehr noch erklärt sie, wie Journaling dabei helfen kann, den Tag erfüllt zu leben und die eigene Zukunft aktiv zu gestalten.

„Morning Routine klingt manchmal so streng, aber tatsächlich gelingt es am Morgen leichter in unser Potenzial zu gehen. Das Zauberwort dabei ist: gut fühlen. Je klarer unser Fokus auf dem liegt, was wir lieben und erreichen wollen, je mehr Feel-Good-Hormone in uns zirkulieren – desto mehr agieren wir selbstbedingt und weniger stressbedingt. Meditation, intelligente Bewegung, Journaling und der Atem sind die besten und einfachsten Tools um genau da hinzukommen, wo es das Herz hinzieht,“ erläutert Dipl. Psychologin und Coach Eva Kaczor.

„Meridian Spa & Fitness möchte Mitglieder und Tagesgäste darin bestärken, gesunde Routinen zu etablieren. Und zwar auf jeden individuell abgestimmt und ohne Leistungs- und Zeitdruck. Hierbei möchten wir unterstützen, bestehende Routinen zu brechen für mehr Flexibilität im Verhalten und Denken. Mit Eva Kaczors ‚1/2 Day Retreat Morning Routines‘ bieten wir hierzu eine Möglichkeit“, erklärt Christin Lüdemann, stellvertretende Geschäftsführerin von Meridian Spa & Fitness.

Eva Kaczor ist Dipl. Psychologin, Holistic Guide, Breathwork & Meditation Teacher, Yoga Expertin und Gründerin der globalen Veranstaltungsreihe PSYCHEDELIC BREATH®, YOGIS ON SOUND und YOGA MEETS ART. Eva hilft und bestärkt Menschen darin, ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen. Ihr ganzheitlicher Ansatz reicht von der Erarbeitung einer Morgenroutine für einen gesunden Körper und einen fokussierten Geist, individuell angepassten Meditationen bis hin zu Atemarbeit zur Entdeckung der ganz eigenen Bestimmung.

EVA KACZOR



Weitere Informationen erhalten Interessierte telefonisch unter 040/65 89-0 und auf www.meridianspa.de.

ÜBER MERIDIAN SPA & FITNESS:

Meridian Spa & Fitness bietet in seinen insgesamt acht Anlagen in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt seinen rund 38.000 Mitgliedern und zahlreichen Tagesgästen das Beste aus Fitness und Wellness in einzigartiger Atmosphäre. Seit 1984 folgt das in Hamburg gegründete Unternehmen einer Vision: Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Energie schöpfen. Die Philosophie „The Source of Energy“ findet sich in den vielfältigen Möglichkeiten der Anlagen wieder: Ein abwechslungsreiches Angebot aus Classic, Athletic und Spirit sowie erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte und ein umfangreiches Kursprogramm lassen das Training für jeden einzelnen zum Erlebnis werden. Dabei werden die Mitglieder sehr engmaschig von qualifizierten Trainern betreut, um gemeinsam Trainingsziele zu erreichen. Der weiträumige Wellness-Bereich mit verschiedensten Saunen, Pools und großzügigen Außenbereichen sorgt für pure Entspannung. Abgerundet wird das ganzheitliche Angebot durch das Face & Body Day Spa mit Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen. Das Gesamtkonzept von Meridian spricht sowohl sportlich interessierte als auch Erholung suchende Großstadtmenschen jeden Alters an.

DIREKTKONTAKT:

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89 | 22041 Hamburg
E-Mail Lisa.Williams@meridianspa.de | Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000 | www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT:

LOERKE Kommunikation GmbH Marxsenweg 18 | 22605 HH
E-Mail info@loerke-pr.com | www.loerke-pr.com
Fon 040/30 99 799-0 | Fax 040/30 99 799-69