

## Nourish & Move

Bereit für nachhaltige Veränderung?

In 6 Wochen Veränderungen manifestieren.

Nourish & Move ist keine Challenge. Nourish & Move ist ein 6-Wochen-Programm mit dem Sie die Möglichkeit haben, gesunde und neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Durch richtige Bewegung unter professioneller 1-zu-1 Anleitung (Personal Training) und dem Ernährungscoaching mit abgestimmten Rezepten, gehen Sie motiviert in die Umsetzung.

Für Unternehmen bieten wir zusätzlich zu drei festen Terminen mentale Unterstützung und das notwendige Hintergrundwissen anhand von Kurzvorträgen an. So, dass jeder mit diesem ganzheitlichen Konzept gut begleitet seine individuellen Ziele erreicht.

Ihre Vorteile im Überblick:

Ernährungscoaching mit Isabel Elmenhorst



To nourish: Mit diesem Coaching geben wir Ihnen Rezepte an die Hand, die Ihren Körper gezielt nähren, mit Enzymen, Antioxidantien, Vitaminen und Spurenelementen. Die ausgewählten Rezepte ergänzen und bereichern Ihren Speiseplan und lassen sich leicht in den Alltag einbinden. Durch die hohe Nährstoffdichte regeneriert ihr Körper nach dem Training optimal und kann sich um den Aufbau von gesunden Körperzellen kümmern.

Nach diesen 6 Wochen haben Sie neue Ernährungsgewohnheiten etabliert und können dieses veränderte Verhalten fühlen – und sehen.

In Kooperation mit Eat like Eve

*eat like eve*

## Was dieses Ernährungscoaching besonders macht:

Naturbelassen – So wenig verarbeitete frische Lebensmittel wie möglich, für die maximale Nährstoffdichte (Enzyme, Vitamine, Antioxidantien etc. bleiben erhalten).

Rein pflanzlich – Alternativen für leicht verdauliche Proteine und Fette.

Ohne Zucker – Wie Sie nicht verzichten müssen, sondern vielmehr dazu gewinnen.

Alltagstauglich – Mit Lebensmitteln, die es überall zu kaufen gibt und die einfach in der Vorbereitung und der Zubereitung sind.

## Personal Training mit Lisa Müller



To move: Kräftigen Sie Ihre Muskulatur durch ein ganzheitliches Training und gleichen Sie dabei Defizite, die sich über Jahrzehnte eingeschlichen haben, wieder aus. Sie straffen Ihren Körper, verbessern Ihre Haltung und bekommen ein besseres Körpergefühl. Fühlen Sie sich fitter und gesünder – und steigern Sie langfristig Ihre Lebensqualität!

## Was das Training besonders macht:

Zeitsparend – Ihr Training dauert 30 Minuten und ist deshalb gut in den Alltag integrierbar. Ob vor der Arbeit oder danach, in der Mittagspause oder zwischen zwei Meetings.

Persönlich – Ihr Training ist auf Ihre Ziele und Bedürfnisse ausgerichtet.

Motivierend – Durch ein gezieltes Online-Coaching und praktische Alltagstipps

Diskret – Ihr Training findet im Personal Training Studio immer mit 1-zu-1 Betreuung statt.

*In Kooperation mit Eat like Eve*

*eat like eve*

---

WO: Soma Studio, Ulmenstraße 23B, 22299 Hamburg

KOSTEN: Für 6 Wochen: 65,- Euro pro Woche; inkl. 19% MwSt.

Buchungen bitte unter 0163 232 85 36 oder per E-Mail an [info@soma-studio.de](mailto:info@soma-studio.de).

---



Diese Leistungen sind in Ihrem 6-Wochen-Programm enthalten:

- Persönliche Bestandsaufnahme, Messung mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 6 x Personal Trainings im Soma Studio durch Personal Trainerin Lisa Müller
- 3 x persönliches Coaching per Skype mit Isabel Elmenhorst
- Die Rezepte werden wöchentlich als PDF zur Verfügung gestellt
- Intensiv begleitende Motivation und Wissenstransfer per E-Mail
- Onlinebuchung Ihrer Personal Trainings
- Einzelumkleide mit Handtuch und Hygieneartikeln
- Parkplätze in der Tiefgarage
- Vollwertiger Food Shake nach dem Training

## Separates Ernährungscoaching für Privatpersonen und Unternehmen

Sie haben bereits Personal Training Stunden gebucht und möchten nur das Ernährungscoaching einzeln hinzunehmen?

Sie erhalten das 6-wöchige Ernährungscoaching für insgesamt 120,- Euro (inkl. MwSt).

Diese Leistungen sind in Ihrem 6-wöchigen Online-Programm enthalten:

- Persönliche Bestandsaufnahme, Messung mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 3 x persönliches Coaching per Skype (oder auch telefonisch) mit Isabel Elmenhorst
- Die Rezepte werden wöchentlich als PDF zur Verfügung gestellt
- Intensiv begleitende Motivation und Wissenstransfer per E-Mail

In Kooperation mit Eat like Eve

*eat like eve*

---

WO: Soma Studio, Ulmenstraße 23B, 22299 Hamburg

KOSTEN: 3 bis 5 Mitarbeiter: 80,- Euro pro Woche; inkl. 19% MwSt.  
6 bis 10 Mitarbeiter: 72,- Euro pro Woche; inkl. 19% MwSt.

*Um die Qualität zu gewährleisten, sind max. 10 Teilnehmer pro Gruppe möglich.*

Buchungen bitte unter 0163 232 85 36 oder per E-Mail an [info@soma-studio.de](mailto:info@soma-studio.de).

---



Diese Leistungen sind in Ihrem 6-Wochen-Programm enthalten:

- Persönliche Bestandsaufnahme, Messung mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA)
- 6 x Personal Trainings im Soma Studio durch Personal Trainerin Lisa Müller
- Vortrag und Rezepte von Ernährungscoach Isabel Elmenhorst von Eat like Eve
- 3 Gruppentreffen zu festen Terminen, vorort
- Begleitmappe mit Rezepten
- Intensiv begleitende Motivation und Wissenstransfer per E-Mail
- Onlinebuchung Ihrer Personal Trainings
- Einzelumkleide mit Handtuch und Hygieneartikeln
- Parkplätze in der Tiefgarage
- Vollwertiger Food Shake nach dem Training

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen und Sie im Soma Studio begrüßen zu dürfen.

Isabel Elmenhorst und Lisa Müller

In Kooperation mit Eat like Eve

*eat like eve*