

## Good News

Das Leben bringt manchmal echte Herausforderungen mit sich und wenn dann noch schlechte und zum Teil angsteinflößende Nachrichten im Netz, im Fernsehen und in der Zeitung dazukommen, fühlt es sich nicht gut an... Was wäre, wenn wir unseren Tag anders starten würden – mit guten Nachrichten 😊?

Vielleicht habt Ihr ja Lust, sofern ihr morgens Nachrichten hört oder

lest, zunächst mal auf der Seite der positiven Nachrichten aus der Welt vorbeizuschauen, um entspannt und mit Optimismus in den Tag zu starten? Wie wäre das?



Eine liebevoll gemeinte Empfehlung ist die Seite oder die App der **GOOD News**, in der täglich (von Montag bis Freitag) die besten positiven- und wichtigsten lösungsorientierten Nachrichten, im Hinblick auf soziale und ökologische Herausforderungen, der deutschsprachigen Medien gesammelt und präsentiert werden. 😊

Mehr dazu findet ihr unter: <https://goodnews.eu/>

**Wir wünschen euch einen sportlichen und gesunden Start ins neue Jahr 2024!**

*JANUAR*

*NEWSLETTER*



## Ein frohes, gesundes Jahr 2024!!!

Wir wünschen Euch ein gesundes, motiviertes und glückliches, neues Jahr! Wir hoffen, Ihr hattet eine tolle Weihnachtszeit mit Euren Lieben und habt ausreichend gegessen, sodass Ihr voller Kraft und Energie ins neue Jahr starten könnt!



## Kursplan für Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<p>Wir wünschen Euch ein gesundes neues Jahr!</p>	<p>08.15 – 09.00 FGKT </p>	<p><b>Januar 2024</b> (gültig vom 02.01. bis einschließlich 03.02.2024)</p>		<p>08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga </p>	<p>07.45 – 08.30 Yogilates </p>
	<p>09.15 – 10.00 Dehnen &amp; Entspannen </p>	<p>09.30 – 10.30 Faszien-Pilates <small>nicht am 03.01.</small></p>	<p><b>Legende</b>  = vor Ort, drinnen  = online</p>	<p>08.45 – 09.30 Dehnen &amp; Entspannen </p>	
	<p>18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training </p>	<p>18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga </p>	<p>17.45-18.45 FGKT -Zirkel- <small>nicht am 04.01.</small></p>	<p>17.00 – 18.00 <small>nur am 05.01.:</small> Pilates  <small>nur am 19.01.:</small> Step-Fit </p>	
	<p>18.30 – 19.45 Hatha Yoga  <small>nicht am 01.01.</small></p>	<p>19.15 – 20.15 FGKT  <small>nicht am 02.01.</small></p>	<p> FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining</p>	<p>19.00 – 20.00 Faszien-Pilates  <small>nicht am 04.01.</small></p>	<p></p>
	<p></p>	<p>Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!</p>			<p> KörperKonzept Therapie &amp; Training</p>

„Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das meiste gelingen.“

[Dalai Lama]

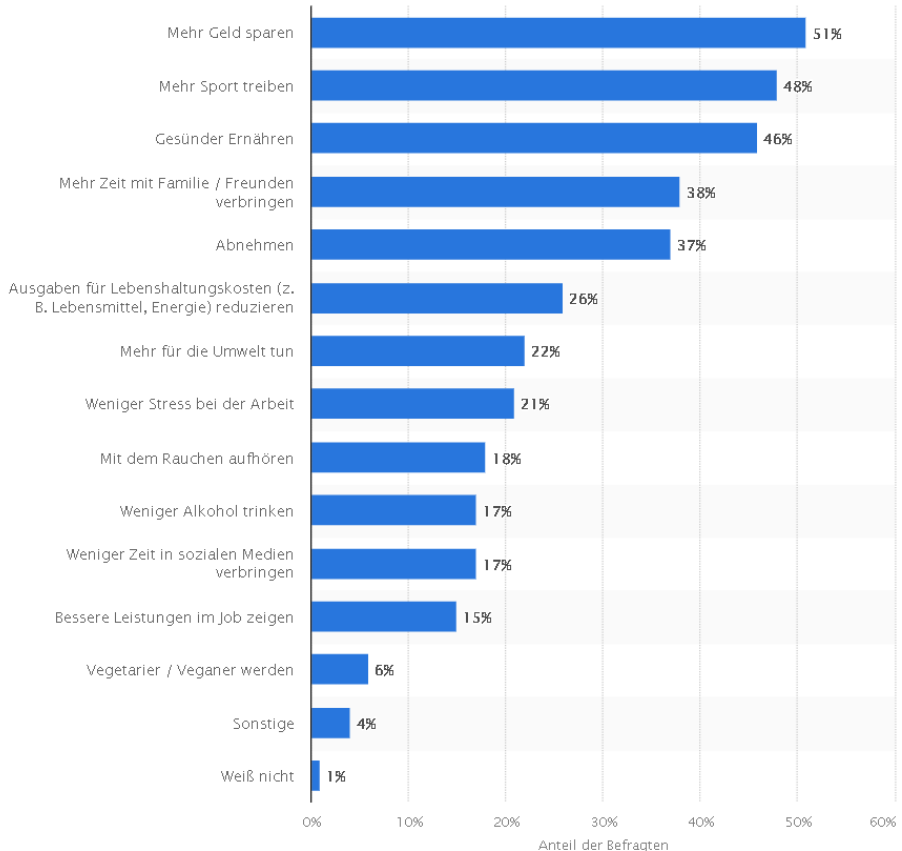




## Gute Vorsätze fürs neue Jahr

Hachja, ein neues Jahr ist immer ein Neuanfang, der uns motiviert und so vieles möglich macht. Wir fanden es ganz spannend mal zu sehen, was die Statistik in Deutschland so sagt. Ist euer guter Vorsatz auch zufällig auch dabei oder

bleibt alles beim Alten? 😊



<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsuetzen/>