



Jana Müller

Spezialistin für
basische Lebensweise
Fitness-Personal Coachin
Coachin für Körperform
und Haltung

30 Jahre als lizenzierte Group-
fitnesstrainerin mit 15 - 25
Fitnesskursen pro Woche machten
mir früh deutlich, dass ich
meinen Körper gut behandeln sollte.
Seit 25 Jahren wende ich die
Erkenntnisse an und gebe meine
Erfahrungen an Sportler/innen im
Freizeit- bis Profibereich weiter.
Die JungbrunnenReise habe ich für
Menschen entwickelt, die Inspiration
für einen anderen Lebensstil suchen,
ihren Körper entlasten wollen ohne
zu fasten und Möglichkeiten der
alltagstauglichen Umsetzung kennen
lernen möchten.

Orte unserer Reise

Vitalzentrum Schwarzenberg

Anton-Günther-Str. 1

08340 Schwarzenberg

Telefon: 03774 25907

info@vitalzentrum-schwarzenberg.de

Neue Höhe Retreat

Neuklingenberg 11/D-01774 Klingenberg

Telefon: 035202 50900

info@neuehoehe.de



Jungbrunnen

entlastend essen

Genussvoll basenreich satt essen ist ein Weg zu Attraktivität und Vitalität. Fern vom Alltäglichen, umgeben von Ruhe und Einklang ist es eine Wonne, sich auf diesen Weg einzulassen.

verjüngende Körperpflege

Glänzendes kräftiges Haar, schöne Haut, straffes Gewebe sind Zeichen eines mineralstoffreichen Körpers. Das Antlitz strahlt die Gewissheit aus: Ich fühle mich wohl in meinem Körper. Verwöhnen Sie sich.

Seelenbalsam

*„Wenn der Darm losgelassen hat, kann es der Kopf auch.“
Jetzt ist es hilfreich, einen Spezialisten zu Rate zu ziehen. So wird Ihre Reise nachhaltig klärend für Körper und Seele.*

Bewegen

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Heute ist es eine Herausforderung, seine eigenen Bewegungsformen zu finden und in den Alltag einzubauen. Denn ohne Bewegung ist alles Nichts. Sie werden verschiedene Trainingsmethoden testen und dabei von einer Fitnesstrainerin einfühlsam und kompetent unterstützt.

DraußenSein

Die Natur beschenkt uns mit natürlichen Düften, Vogelstimmen, das Plätschern eines Baches, das Summen der Insekten... Studien belegen, dass Naturgeräusche uns glücklicher machen. Sie stärken unsere kognitiven Fähigkeiten und helfen uns zu fokussieren und zu konzentrieren. Der Wald sendet ätherische Öle aus, die unsere Stimmung heben, unseren Geist beleben und zur Ruhe kommen lassen. Wir nehmen diese Geschenke dankbar an und nutzen sie für unser Wohlergehen.

Feedback

*„Die Woche war gefüllt mit Anwendungen, persönlicher Betreuung, Waldspaziergänge, osteopathische Behandlung, Massagen, Stunden zum allein sein.“
G.*

*„Besonders wertvoll waren für mich die gelernten Energieübungen, die Motivation Sport zu treiben und die Anleitungen für wirksame Übungen zum Muskelaufbau.“
H.*

*„Wir haben viel gelacht, geredet und uns auseinander gesetzt.“
K.*

*„Ausdrücklich hervorheben möchte ich die engagierte und fachlich sehr beeindruckende Betreuung durch Jana. Sie ist eine sehr kompetente Trainerin und es ist offensichtlich, dass sie den Lebensstil, den sie ihren Teilnehmern vermitteln möchte, selbst lebt und liebt! Jana hat ein unglaublich großes Wissen und unzählige Ideen.“
H.*

*„Der letzte Tag war noch einmal sehr wertvoll. Wir bekamen Antworten auf die Frage: Wie bringe ich das Gelernte in den Alltag?“
G.*

*„Die Kur war für mich ein voller Erfolg.“
H.*

*„Für mich steht absolut fest, dass dies nicht der einzige „Jungbrunnen“ war.“
K.*

Wir laden Sie ein zu einer Reise, in der Sie erleben, ausprobieren und wahrnehmen.