



**GESUND GENIESSEN,  
VITAL LEBEN – IHR WEG  
ZU MEHR BALANCE &  
WOHLBEFINDEN!**

**ukago!**

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

## GENUSS & BALANCE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN – IHR WEG ZU EINER GESÜNDEREN LEBENSWEISE

Gesunde Ernährung und Bewegung müssen weder kompliziert noch anstrengend sein. Oft genügen kleine Veränderungen, um mehr Energie, innere Balance und Lebensfreude zu spüren.

Ich begleite Sie auf Ihrem individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden – mit alltagstauglichen Impulsen, die einfach umzusetzen sind.

### MEIN ANGEBOT FÜR SIE

- Individuelle Gesundheits- & Ernährungsberatung
- Kochworkshops & Vorträge zu genussvoller Ernährung
- Bewegungsangebote mit smovey® – für Energie & Vitalität
- Hui Chun Gong – Entspannung sanft & effektiv

### MEIN WISSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Zertifizierte Gesundheitscoach
- 5-Elemente-Ernährungsberaterin
- smovey®-MASTER-Coach
- Hui-Chun-Gong-Lehrerin

Gönnen Sie sich einen Lebensstil, der zu Ihnen passt – voller Genuss, Bewegung und Leichtigkeit!

### KONTAKT

Ute Karlsberg-Gorges  
ukago! Gesunde Konzepte  
Coaching, Ernährung und Bewegung  
für Ihr Wohlbefinden

MOBIL 0178-6109553  
info.ukago@web.de  
www.gesundekonzepte.de