



Wecken auch Sie ihre  
schlummernden Kräfte!

Fit-sein, macht Spass!

Industriestrasse 651

9492 Eschen

Tel.: +423 370 13 00

Fax: +423 370 13 04

info@lorenz.li

www.lorenz.li

Home

Über uns

Aktuell

Fitness

Kinesiologie

Kontakt

## Vital Letter 3

Empfänger.

Dieser geht an 899

### Was steckt im ersten Vital Letter 2008 für Sie drin?

1. Top Film – so könnten auch Sie schlummernde Kräfte wecken
2. Effizientes Training für jede Körperpartie durch Freischalten Ihrer natürlichen Kräfte. Umfangreiche Workshops als PDF gratis zum Herunterladen
3. Wieso Sie nur mit Beinübungen ihren Waschbrettbauch sichtbar machen
4. Weiterbildung 2008: Power to Move Grundseminar / Power to Move Sportpraxis / NEU Touch for Health 1
5. 2008 gesünder beginnen
6. Dank für die kooperative Zusammenarbeit

### Sehr geehrte Vital Letter Empfänger

Willkommen im neuen Jahr! Wir hoffen, Sie haben es positiv begonnen. Damit das so bleibt, wollen wir Sie auch 2008 mit interessanten und spannenden Praxis-Tipps zum Vitalerhalten versorgen. Es soll motivieren und leicht fallen, Zeit für die eigene Fitness zu finden. Beginnen Sie jetzt! Damit buchen Sie Sommerfigur und Lebensfreude.

Mit freundlichen Grüßen

Thomas Lorez

#### \* 1. [Top Film – so könnten auch Sie schlummernde Kräfte wecken](#)

Der 2 Minuten Film zeigt ungestellt, wie Fredy Gilgen auf einfache Art mehr Energie fürs Bankdrücken mobilisiert. Auch Sie können auf einfache Art mehr leisten. Nutzen Sie Methoden von Power to Move, um in allen Lebensbereichen, leichter mehr zu leisten. Damit Sie leichter im täglichen Wettbewerb die Nase vorne haben.

#### \* 2. **Effizientes Training für jede Körperpartie durch Freischalten Ihrer natürlichen Kräfte Umfangreiche Workshops als PDF gratis zum Herunterladen**

Profitieren Sie von den Trainingsmanuals, um sich energetisch fürs Training einzuschalten- um mehr natürliche Ressourcen für Ihre Leistung zu mobilisieren. Damit bauen Sie aktuellen Muskelstress ab. Sie leisten leichter, Sie leisten mehr. Oder melden Sie sich zum Workshop an und

erfahren direkt, wie Sie ihre „schlummernden Kräfte“ fürs Training, den Wettkampf und Alltag wecken. Die Termine finden Sie gleich unten oder auf [www.lorez.li](http://www.lorez.li) . Dieses Erlebnis lohnt sich. Melden Sie sich jetzt an. Tel. 00423 370 13 00 oder [info@lorez.li](mailto:info@lorez.li)

28.02.08 [Rücken](#)

27.03.08 [Brust](#)

24.04.08 [Arme](#)

29.05.08 [Schultern](#)

26.06.08 [Bauch, Taille](#)

25.09.08 [Beine, Gesäss](#)

### **\*3. Wieso sie nur mit Beinübungen Ihren Waschbrettbauch sichtbar machen**

Viele (vor allem Männer), die ihre „Esssünden“ von Ihrer Figur „wegtrainieren“ wollen, arbeiten wie wild und mit Enthusiasmus daran, Bauchübungen bis zum "geht nicht mehr" durchzuführen. Andere (häufig bei Frauen) machen „Straffungsübungen“ für Beine und Gesäss, oft ohne eben diese im Gesamtumfang zu trainieren. Sie wollen ja keine Muskeln. Denken Sie daran, dass es unheimlich schwer ist, ja fast unmöglich, ohne hohen technischen Aufwand gezielt abzunehmen.

**Punkt 1:** Grundsätzlich können wir nur dort abnehmen, wo genetisch unser Körper die Fettdepos platziert hat, – auch wenn das einem heutigen Schönheitsideal nicht entsprechen sollte.

**Punkt 2:** Abnehmen ist neben geeigneter Ernährungssteuerung nur über das Herzkreislaufsystem erreichbar. Das Herzkreislaufsystem wird aber durch grosse Muskelgruppen, wie Bewegung und Training von Beinen und Gesäss angeregt. Eine einzige „schöne“ Kniebeuge tut mehr für Ihren Fettabbau als 10 bis 20 Bauchübungen.

**Punkt 3,** sehr wichtig für alle: – jetzt methaboler Stoffwechsel-Diät – Anhänger. Bedenken Sie, auch wenn Sie viel Protein in dieser Diät zu sich nehmen: Muskeln die ihrem Körper Halt und vitales Aussehen geben, bauen Sie nur mit gezieltem „Krafttraining“ auf. Das Verhältniss von reiner Muskelmasse zum Fettanteil sollte so sein, dass der Muskelanteil erhöht wird. Und wie gesagt, das gelingt nur durch gezieltes Krafttraining. Gedankenspiel: wer seine Muskelmasse um das Sechsfache erhöhen könnte, geht auf der Erde, als sei er auf dem Mond. – Also mit etwas mehr Muskeln gehen auch Sie leichter.

Wenn ich Sie jetzt zum Bein-Gesäss-Workshop am 31.01 um 19:30 Uhr einlade, dann auch deshalb, um für zu Hause oder im Studio mit guten Beinübungen Winterfett abzubauen. Zum Thema: Fettabbau, sehen Sie bitte unten den Vortragstermin der Erwachsenenbildung am 27. Feb. im "Treffpunkt" Evang. Kirche, Vaduz.

Francois Cay, mehrfacher Mr. Universum und Naturalbodybuilder meinte einmal: „ Viele Leute haben ihren Körper wie ein Ferrari im tiefen Schnee – unterm Fett ein reines Energiepaket.“ In diesem Sinn wollen wir versuchen, den Schnee schmelzen zu lassen, damit unser Ferrari diesen Sommer zum Vorschein kommt.

31.01.08 [Beine, Gesäss](#) [jetzt anmelden!](#)

### **\*4. Weiter Bildung 2008:**

**Power to Move Grundseminar / Power to Move Sportpraxis / NEU Touch for Health 1**

[Power to Move Grundlagenseminar:](#)

Sie wollen mehr Übersicht – höhere Produktivität und weniger Stress – energetisches Selbstcoaching, mit dem Sie sich nach Ihren natürlichen Zielen und Kräften orientieren, erleichtern ihr Leben. Mit dem **Power to Move Grundlagenseminar** organisieren Sie Ihre Kräfte entsprechend Ihren Möglichkeiten und leben nicht nur leichter sondern erfüllter. Mit dem Grundlagenseminar steigern Sie Ihre Kompetenz in allen Lebensbereichen. Verbessern auch Sie Ihre Eigenkompetenz, um höhere Sozialkompetenzen zu nutzen.

#### **Power to Move Sportpraxis:**

Dieses Seminar für Personaltrainer, Spitzensportler, Selbstanwender, Therapeuten, Sport-Coaches, Reha-Trainer und Lehrer zeigt, wie Sie für Ihre Klienten, Patienten, Schüler und Menschen mit Energiemangel leichter die persönliche Bestleistung für die Bewegung und Kraft optimieren.

Gehen Sie neue Wege in der Leistungsoptimierung. Verbessern Sie zuerst die inneren Fähigkeiten der Leistungsausschöpfung, bevor Sie mit Trainingssteuerung, Trainingsgeräten und Ernährung arbeiten.

Mit **Power to Move Sportpraxis** finden Sie an der Superkompensations-Schleife den Gesamtenergie-Zustand und den Energiezustand einzelner Muskelgruppen und Schlingen heraus. Damit setzen Sie neue Massstäbe in der Leistungssteuerung. Profitieren Sie als Trainierende oder Trainer für Ihre Sportler; nutzen Sie diese Methode, um aufbauende Aktivitäten Auslastung oder Regeneration zur Ausschöpfung des natürlichen Leistungspotentials zu setzen.

Finden Sie den Regenerationszustand des Trainierenden heraus und können so das Training auf ein Maximum an Effizienz durch Belastungsreiz und Regenerationsmethoden steuern und einstellen. Dies kann im Spitzen- und Breitensport schnell über Sieg oder Niederlage entscheiden.

#### **NEU: Touch for Health 1**

Warum Sie jetzt neu, von Touch for Health, einer absolut wertvollen Hausapotheke für die Selbstheilung, aber auch für die Unterstützung der Energie im Alltag, lernen sollten. Als langjähriger Touch for Health Instruktor merke ich in meiner Therapeutischen Alltagsaufgabe, wie viel positive Wirkung es hat, zwischendurch einen Gesamtkörperausgleich mit Touch for Health 1 Methoden anzubieten – und wenn es angezeigt ist, diesen auch durchzuführen. 14 wichtige Energiebahnen werden getestet und können ausgeglichen werden. Sie sind auch ein wichtiges Werkzeug als Ergänzung zu den Power to Move Systemen. Nutzen auch Sie ein Ausbildungswochenende, um Touch for Health 1 kennen und schätzen zu lernen.

#### **Gesundheitstag Eschen am 5.- 6. April 2008**

##### **Ernährungsvortrag der Erwachsenenbildung am 27. Feb. 2008**

*"Mit Sicherheit, Macht und Spass zur schlanken Lebensführung"*

Wer sich versteht, handelt motivierter. Gewichtsprobleme sind Lebensführungsprobleme.

Erfahren Sie im **ersten Teil** des Vortrags, warum es leichter ist, Gewichtsprobleme nach und nach zu beheben, wenn Sie tiefere Handlungsmotive erkennen.

Im **zweiten Teil** des Vortrags gilt es herauszufinden, wie sie sich individuell Sinnvoll ernähren, sich bewegen um Fett abzubauen, und

womit sie sich emotional am besten jeweils ins Lot bringen.

**Bein- Gesäss-Workshop im Januar 31. Jan 2008**  
**Weitere interessante Workshops siehe**

**\*5. [2008 gesünder beginnen](#)**

Setzen Sie neu Massstäbe für Ihre Gesundheit.

Verwirklichen Sie Ihre Vorsätze, - Steinzeitdiät, - das Kalorien Orakel, - Weight Watchers, - Achtung! Alkohol, - Sport, - Lehre der Energiedichte, ein interessanter Rundgang, um gesünder und erfolgreicher 2008 ...weiter zu kommen.

**\* 6. Rückblick 2007**

- Power to Move Grundlagenseminar im Juli 2007 erfolgreich durchgeführt
- Vortrag bei der Hilti AG Schaan Thema: **Work Life Balance** am Juni 2007
- Workshop für Hilti AG – Mitarbeiter aus der Produktion – wer sich fit hält .....
- Vortrag beim Rätischen Verband für Marketing und Management "Nie mehr ausgebrannt, effizienter leisten durch kinesiologisches Selbstcoaching" Herbst 2007
- Jeden letzten Do. im Monat Trainingsworkshop Vortrag: Beine- Gesäss / Bauch-Taille und Ernährung / Arme / Schultern / Rücken / Brust /
- Präsentation bei der Eschner Weihnachtsausstellung

Hiermit danke ich allen Interessierten herzlich, die auf diese Art von meinem Wissen profitieren wollten und mich engagierten.

ERFOLG macht Spass!