

04.02.2019 - 10:20 Uhr

## BRIGITTE ACADEMY BALANCE DAY in Hamburg

*Hamburg (ots) -*

Am 30. März findet der erste BRIGITTE ACADEMY BALANCE DAY im Verlagshaus Gruner + Jahr in Hamburg statt. Die Besucherinnen erwartet ein umfangreiches Programm mit Vorträgen und Workshops zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Stressmanagement. Bis zu 500 Frauen können sich an diesem Tag von renommierten Coaches und Speakern beraten und inspirieren lassen, um mit mehr Power beruflich und privat durchzustarten.

Das Programm des BRIGITTE ACADEMY BALANCE DAY orientiert sich an den drei Säulen des BRIGITTE Balance-Konzepts - Meditation, Ernährung und Bewegung - und macht es erlebbar. Das Konzept ist die Weiterentwicklung der bewährten BRIGITTE-Diät und verhilft individuell zu einem ganzheitlich und nachhaltig gesunden Lebensstil. Im Rahmen der ganztägigen Veranstaltung können die Besucherinnen unter anderem Vorträge von Bestsellerautor Bas Kast ("Der Ernährungskompass") und Achtsamkeitsexperte Dr. Boris Bornemann hören oder an Kochkursen mit BRIGITTE-Ernährungsexperten sowie Gesundheitsbloggerin und Zuckerfrei-Expertin Hannah Frey teilnehmen. Darüber hinaus stehen Yoga- und Meditationskurse sowie Workshops zu Fasten, Motivation und vielem mehr zur Auswahl. In der BRIGITTE Balance-Lounge besteht während des gesamten Tages die Möglichkeit, Trends aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Fitness und Stressmanagement kennenzulernen sowie mit Coaches und Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen.

Iliane Weiß, Gruner + Jahr Publisher WOMEN: "Das Interesse der Frauen an dem Veranstaltungsangebot der BRIGITTE Academy ist seit dem ersten Symposium 2016 groß und ungebrochen. Das freut uns nicht nur sehr, sondern motiviert uns auch, kreativ an neuen Formaten zu arbeiten. Und so starten wir in das Jahr 2019 mit dem ersten BRIGITTE ACADEMY BALANCE DAY. An diesem Tag möchten wir die Teilnehmerinnen gemeinsam mit unseren Coaches und Experten dabei unterstützen, herauszufinden, was ihre individuellen Bedürfnisse sind - was jede von ihnen braucht, um im Alltag in Balance zu bleiben."

Unternehmen wie Dr. Hauschka und das "Reformhaus" sind Partner des BRIGITTE ACADEMY BALANCE DAY. Tickets für die Veranstaltung können online erworben werden unter [brigitte.de/academy](http://brigitte.de/academy). BRIGITTE- und BRIGITTE WOMAN-Abonnentinnen zahlen 69 Euro, Early-Bird-Tickets sind noch bis zum 15. Februar für 89 Euro erhältlich, regulär kosten Tickets 129 Euro.

Kontakt:

Tamara Kieserg  
PR/Kommunikation BRIGITTE  
Gruner + Jahr GmbH  
Tel: +49 (0) 40 / 37 03 - 55 50  
E-Mail: [kieserg.tamara@guj.de](mailto:kieserg.tamara@guj.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055230/100824523> abgerufen werden.