

# 🐾 Walk & Dog 🐾

## Haltungstraining beim Gassi gehen

Als Hundebesitzerin weiß ich: Der Alltag ist voll, und dein eigenes Training rutscht schnell ans Ende der Liste.

Darum mein Angebot für dich **"Walk & Dog"**:

- Ganzheitliches Haltungstraining direkt während eurer Spaziergänge,
- Keine Extra-Zeit, kein Studio – nur du & dein Hund,
- Ein Training, das euch beide stärkt – mitten im Alltag.



Dein Gewinn:

- Spaziergang, Haltung, Fitness – alles in einem, ohne schlechtes Gewissen,
- Auf Wunsch auch kleine Übungen für deinen Hund - von (d)einem Hundecoach,
- Wertvolle Zeit für dich – fokussiert auf dich & gleichzeitig verbunden mit deinem Hund.

Ort nach Vereinbarung  
(Raum Wr. Neustadt & Umgebung,  
Bezirke Baden & Mödling, weitere auf Anfrage).

Starte jetzt. Ich freue mich auf deine Nachricht:



Martina Lichtblau  
Haltungs- & Mentaltraining  
Tel./Whats app: +43 670 181 36 20  
E-Mail: info@martinalichtblau.at  
www.martinalichtblau.at

# Haltungscoaching für Hundemenschen

**Richte dich auf – finde Halt.**

Bist du manchmal gestresst, unsicher,  
verzweifelt- trotz guter Tipps &  
Strategien deines Hundecoaches?  
Hast du manchmal ein schlechtes  
Gewissen & stellst dein eigenes  
Wohlbefinden hinten an?

## VON:

- unsicher
- gestresst
- schlechtem  
Gewissen



## ZU:

- gut vorbereitet auf  
Stresssituationen
- rascher ruhiger werden
- dich wichtig nehmen

**Finde deine Mitte, schenke  
deinem Hund Halt  
– erlebt wieder Freude.**



**Melde dich für dein  
kostenloses Erstgespräch:**

Martina Lichtblau

Tel./Whats app: +43 670 181 36 20

E-Mail: [info@martinalichtblau.at](mailto:info@martinalichtblau.at)

[www.martinalichtblau.at](http://www.martinalichtblau.at)

Haltungscoaching, Mentaltraining,  
Psychosoziale Beratung

