

LONAS GOURMET FIT

Körper & Seele

Ein Online-Wellness-Coaching-Programm

In Zusammenarbeit mit Fernando Orpinell

Persönliches Fitness-Coaching - Atemarbeit - Hypnose & Körper-Geist-Coaching

ÜBER FERNANDO

Fernando Orpinell

Fernando Orpinell ist Personal Trainer, Atemarbeit-Moderator und klinischer Hypnotherapeut, der sich auf Körper-Geist-Wellness spezialisiert hat. Er arbeitet mit privaten Kunden auf der ganzen Welt durch individuelle Live-Sitzungen, kombiniert Bewegung, Regulierung des Nervensystems und Hypnose-basiertes Coaching, um nachhaltige Veränderungen – im Körper, im Geist und in den täglichen Gewohnheiten – zu unterstützen.

Die Lonas-Partnerschaft

In Zusammenarbeit mit Lonas Gourmet Fit bietet Fernando drei ergänzende Online-Sitzungen an, die das Lonas-Erlebnis über den Teller hinaus erweitern – hin zu dem, wie Sie sich bewegen, atmen und denken. Zusammen schaffen nahrhafte Lebensmittel und fokussierte Körper-Geist-Arbeit einen ganzheitlicheren, nachhaltigeren Weg zu Ihrem Wohlbefinden.



LIVE & ONLINE

Echtzeit-Sitzungen, wo auch immer Sie sind, ohne Reiseaufwand.

EINZELTRAINING

Jede Sitzung ist privat und auf Sie zugeschnitten, nicht im Gruppenformat.

FLEXIBLE TERMINPLANUNG

Buchen Sie die Sitzungen einzeln oder als Paket, in einem Tempo, das zu Ihnen passt.



SESSION 01

Persönliches Fitness-Coaching

Live, eins zu eins, wo auch immer Sie sind

Eine individuelle Trainingseinheit, die auf Ihr aktuelles Fitnesslevel, persönliche Ziele und Ihre körperliche Verfassung maßgeschneidert ist. Live online angeboten, passt sich jede Sitzung Ihrem Fortschritt an – sie stärkt Kraft, Beweglichkeit und Selbstvertrauen, egal wo Sie sich auf der Welt befinden.

WAS DIESE SITZUNG ENTHÄLT

- Kurze erste Besprechung zu Ihren Zielen und Ihrem aktuellen Fitnesslevel
- Live-Coaching und Feedback zur Form via Videoanruf
- Einfache Bewegungsfortschritte, die Sie zwischen den Sitzungen fortführen können

DAUER DER SITZUNG

40 Minuten

Individuelle Sitzungen auf Anfrage verfügbar

PAKET MIT 5 SITZUNGEN

450 EUR



SESSION 02

Atemarbeit & Regulierung des Nervensystems

Beruhigen Sie das System, stellen Sie die Energie wieder her

Eine geführte Atem- und Meditationssitzung, die darauf abzielt, das Nervensystem zu regulieren, Energie wiederherzustellen und Stress abzubauen. Eine einfache, kraftvolle Praxis, die Ihnen hilft, sich ruhiger, geerdeter und besser erholt zu fühlen – und die Spannungen zu lösen, die leise im Weg Ihrer Ziele stehen können.

WAS DIESE SITZUNG ENTHÄLT

- Geführte Atemtechniken, die auf Ihr Energieniveau und Ihren Stresszustand zugeschnitten sind
- Eine kurze Meditation, um die Sitzung in einem ruhigen, wiederhergestellten Zustand abzuschließen
- Einfache Techniken, die Sie eigenständig unter der Woche oder vor dem Schlafengehen wiederholen können

DAUER DER SITZUNG

25 Minuten

Individuelle Sitzungen auf Anfrage verfügbar

PAKET MIT 5 SITZUNGEN

300 EUR



SESSION 03

Hypnose & Körper-Geist-Coaching

Verändern Sie die Muster, die Sie zurückhalten

Eine Eins-zu-eins-Sitzung mit Fokus auf Gewohnheiten, den Umgang mit Lebensmitteln, Motivation, Selbstvertrauen und nachhaltige Veränderungen. Mit Hypnose und Körper-Geist-Coaching hilft Ihnen Fernando, alte Muster zu erkennen und zu verändern – damit Sie klar auf Ihre Ziele hinarbeiten können.

WAS DIESE SITZUNG ENTHÄLT

- Ein Gespräch, um Ihre Ziele zu verstehen und herauszufinden, was Sie zurückhält
- Eine geführte Hypnosesitzung, die auf Ihre Gewohnheiten und Mentalität zugeschnitten ist
- Ein vertraulicher, urteilsfreier Raum mit praktischen Techniken, die Sie mitnehmen können
- Yoga Nidra und Atemübung-Audios zur Unterstützung Ihres Fortschritts zwischen den Sitzungen
- Eine subliminale Audioaufnahme, die darauf abzielt, das Unterbewusstsein neu zu programmieren

DAUER DER SITZUNG

75 Minuten

Individuelle Sitzungen auf Anfrage verfügbar

PAKET MIT 5 SITZUNGEN

900 EUR

BUCHUNG & KONTAKT

Lassen Sie uns anfangen

Sitzungen sind einzeln oder als Paket von 5 verfügbar und können über die drei Programme hinweg kombiniert werden, um Ihre Ziele und Ihren Zeitplan zu erfüllen.

TELEFON / WHATSAPP

+34 691 069 571

Englisch oder Spanisch sprechend

EMAIL

hello@4wisdom.es

SESSION	DAUER	PREIS
Persönliches Fitness-Coaching	40 Min.	EUR 450 / Paket mit 5
Atemarbeit & Regulierung des Nervensystems	25 Min.	EUR 300 / Paket mit 5
Hypnose & Körper-Geist Coaching	75 Min.	EUR 900 / Paket mit 5