

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Workshop zum Thema erfolgreiche Lebensstiländerung

Gemeinsam erarbeiten wir in der Gruppe sowohl allgemeine als auch individuelle Strategien, mit denen Sie Ihr gewünschtes Körpergewicht erreichen können.

Vom Wunsch zum Ziel zum Wohlfühlgewicht

Inhalte:

- Gesunde Ernährung
- Genusstraining
- Tipps zur Überlistung des „inneren Schweinehundes“
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung mithilfe von Übungen aus der Körperarbeit
- Bewusstmachen von ungesunden Gewohnheiten und Strategien zur Veränderung

Mein Angebot richtet sich an alle,

- die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind
- die durch eine Ernährungsumstellung mehr Wohlbefinden erreichen wollen
- die aufgrund ärztlicher Empfehlung ihre Ernährung umstellen wollen

Termine:

Jeden Mittwoch, vom 6. Oktober bis 17. November und am 1. Dezember,
jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr.

Ort:

Turnsaal des alten Kindergartens in Königstetten, Johann Gruber-Promenade.

Teilnahmegebühr: 120 €

Anmeldung bei:

Elisabeth Ritzinger

Dipl. Lebensberaterin

Dipl. Ernährungscoach, Pädagogin

Tel.: 0699 12 15 49 85

E-mail: ritzinger@lebensschritte.at



Ich freue mich auf Ihr Kommen!