

Leichter leben
ohne Diät & ohne
Kalorienzählen!

Schlank mit Achtsamkeitstraining



Beim „Achtsamen Essen“ steht nicht im Vordergrund „Was“ man essen sollte, sondern es geht vielmehr um das „Wie“:

- * kein Kalorienzählen
- * keine verbotenen Lebensmittel
- * kein Jo-Jo-Effekt

Wir gehen weg von einer kopfgesteuerten Ernährung bzw. einem Essen im Autopiloten, hin zum Genießen mit Körper, Herz und Verstand.

Die eigenen Bedürfnisse erspüren wir und lernen, die Nahrung wieder wertzuschätzen.

Leichter leben
ohne Diät & ohne
Kalorienzählen!

Schlank mit Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit ist ein sanfter und nachhaltiger Weg zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit. Die Leichtigkeit nicht nur auf der Waage, sondern auch im Herzen.

Neue Studien haben gezeigt, dass gezielte Achtsamkeitsübungen Stress reduzieren, gelassen machen und helfen, Gewichtsprobleme langfristig in den Griff zu bekommen.

Kurse auch in Landsberg!

6-wöchiger Kurs

Nächster Start: auf Anfrage
jeweils 1,5 Stunden

Kosten: 149 Euro

Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern

Ort: auf Anfrage

Anmeldung & Kontakt:

Anja Knapp

Dipl. Ökotrophologin

Tel. 0171-1456157

www.schlank-mit-achtsamkeit.de

Gerne vereinbare ich mit Ihnen ein kostenloses
Erstgespräch zum Kennenlernen.