

Unkostenpauschale in Höhe von 68,00 EUR bitte bei der Anmeldung zahlen. Vielen Dank und viel Spaß!

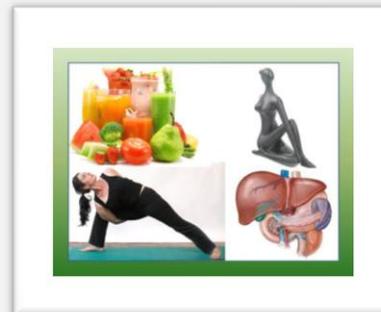
Ernährungscoaching
Fühle Dich wie neu geborgen!

- Motivation zur Steigerung einer optimistischen, positiven Grundeinstellung
- Step by Step – von Woche zu Woche gibt es neue Empfehlung für Dein Wohlbefinden.



Körperanalyse und Nahrungsmitteltests

- Tanita – **Körperanalyse**
- **Nahrungsmitteltest über K.O.R.E. Performance**



Wissen und Verstehen

- Entschlackendes Bindegewebestraining an Rollen- und Bandmassage
- Es ist eine große Herausforderung, das gesunde Maß zu finden und zu spüren: WOVON tut mir WIEVIEL gut?
- Je nach Lebensabschnitt kommt eine andere Bewegungsform, die DIR dient. Sei' achtsam!



Du bist ein machtvolleres Wesen, das letztlich alles erreichen kann, wenn Deine Absicht stark genug ist, wenn Du fokussiert bleibst und Du Dich nicht durch irgendwelchen Hokuspokus täuschen lässt.

Experiment „ZUCKERFREI“ ist **KEINE** Diät, sondern ein Gerüst, an welchem Du eine für Dein Leben und Deinen Körper passende, gesunde Ernährungsform aufbauen kannst.

Mittwoch	01.03.	19:30 - 21:00	<p>Starttermin „Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit – Ernährung funktioniert!“ Startphase E 1 zum Experiment ZUCKERFREI (inkl. Körperanalyse auf Wunsch)</p>
Mittwoch	08.03.	19:30 - 20:30	<p>„Ernährungsumstellung – eine Frage der Einstellung“ Pausenphase + E 2</p>
Mittwoch	15.03.	19:30 - 20:30	<p>„Verblüffende Fakten über Grundumsatz und Stoffwechsel und wie das Ganze hormonell gesteuert wird“ Energiephase E 3 (inkl. Nahrungsmitteltest)</p>
Mittwoch	22.03.	19:30 - 20:30	<p>Rückblick und Zukunft - überrasch` Dich selbst :-) (All inclusive - Phase E 4 + Zweite Körperanalyse)</p>