

leicht & locker!

Dies ist ein Angebot für Menschen, denen ihre zusätzlichen Pfunde das Leben schwerer machen.

Mit diesem ganzheitlichen Kurs möchte ich Ihnen Anregungen und Antworten geben, auf die Frage:

„Was brauche ich, um schlanker zu werden?“

Der individuelle Ansatz ist uns wichtig, denn nur wenn die Maßnahmen zum Abnehmen optimal an die individuellen Gegebenheiten angepasst sind, besteht eine gute Chance auf einen dauerhaften Erfolg!

Zusammen finden wir Ihr persönliches Konzept zum Erlangen des eigenen Wohlfühlgewichts, und das

- Geschmackvoll
- Gesund
- Dauerhaft

Das Kursprogramm beinhaltet:

10 Gruppentreffen à 90 Minuten

Die Themen sind:

- *Der erste Schritt ist getan*
- *Das richtige Gewicht =
Eine Frage des Gleichgewichts*
- *Genuss statt Verdruss*
- *Fett - weniger ist mehr*
- *Kohlenhydrate:
Satt- oder Dickmacher?*
- *Reise ins Schlaraffenland*
- *Vorsicht, nicht stolpern!*
- *Das süße Leben*
- *Was tue ich Gutes für mich?*
- *Wo stehe ich jetzt?*




Leicht und Locker...in der
Ollerlohstraße 66 A
25337 Elmshorn

Gruppengröße 6-12 Teilnehmer
Preise und Termine auf Anfrage

Eine Teilkostenerstattung nach § 20 SGB V
durch ihre Krankenkasse ist möglich.



**In kleinen Schritten
abnehmen**



Zusätzliche Pfunde machen das Leben nicht nur in vielfacher Form schwerer, man fühlt sich auch oft nicht mehr wohl in seiner Haut.

Gemeinsam in der Gruppe wollen wir den persönlichen Schlüssel zum eigenen Wohlfühlgewicht finden und uns in unsere schlankere Gestalt hineinentwickeln.

Wir sprechen über Ziele und Motivation, lernen die eigenen Stärken erkennen und anzunehmen, um das wirklich Machbare zu verändern. Dadurch entwickeln sich eigene Lösungswege, die helfen, die eigene Selbstsicherheit und Selbstzufriedenheit zu stärken.

Wir halten uns an folgendes Motto:

„Es ist nicht gesagt, daß es besser wird, wenn es anders wird.

Wenn es aber besser werden soll, muß es anders werden.“

(Georg Christoph Lichtenberg)

Und gehen mutig neue Wege.

leicht
&
locker!



Information und Anmeldung:
Birgit Kreitschik
Ernährungsberaterin

Telefon 04121- 640 10 80
www.psychologische-gesundheit-elmshorn.de

Kooperationspartner:
u.a. Barmer, DAK, TK



leicht
&
locker!

► *In kleinen Schritten
abnehmen*

*Erlangen Sie Ihr
persönliches
Wohlfühlgewicht!*