

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

### Ernährungscoaching Fühle Dich wie neu geboren!

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



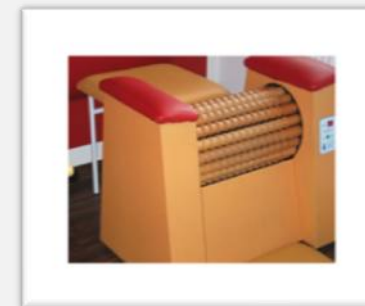
### Körperanalyse und Nahrungsmitteltests

- Tanita – **Körperanalyse**
- **Darmpflege mit Hilfe von 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 Hokusfokus 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	08.11..	19:30 - 21:00	<p><b>Starttermin „Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit – Ernährung funktioniert!“</b>  <b>Startphase E 1</b> zum Experiment ZUCKERFREI (inkl. Körperanalyse auf Wunsch)</p>
Mittwoch	15.11.	19:30 - 20:30	<p><b>„Ernährungsumstellung – eine Frage der Einstellung“</b>  <b>Pausenphase + E 2</b></p>
Mittwoch	22.11..	19:30 - 20:30	<p><b>„Verblüffende Fakten  über Grundumsatz und Stoffwechsel und wie das Ganze hormonell gesteuert wird“</b>  <b>Energiephase E 3</b></p>
Mittwoch	29.11.	19:30 - 20:30	<p><b>Rückblick und Zukunft - überrasch` Dich selbst :-)</b>  <b>(All inklusive - Phase E 4 + Zweite Körperanalyse)</b></p>