

Anmeldung:

- Ich melde mich
zur Gruppenschulung
vom 29.04. – 03.06.2020 an.
Anmeldung bis 10.04.2020 bitte an:
Sabine Kreuder (Essschule@outlook.de)
35305 Grünberg ☎06401/904006

Name:

Wohnort mit Postleitzahl:

Straße und Hausnummer:

Telefon:

Mailadresse:

Datum, Unterschrift:



VARIUS – Die
Ernährungsberatung.

Sabine Kreuder, Grünberg
Beate Wittkowski, Lich

„Ich habe es satt“

Konsequent
und mit Genuss
zum

Wohlfühlgewicht

29.04. – 03.06.2020

im Seminarraum
des
Weltladens in Grünberg

Rabegasse 14
35305 Grünberg

**Gewichtsreduktion bedeutet:
Gewinn an Lebensqualität**

**Abnehmen mit Wohlbefinden
und guter Laune!**

Das erwartet Sie:

- achtsames Abnehmen erlernen
- das eigene Essverhalten erfahrbar machen
- das WIE, WO, WESHALB des Essens erspüren
- Treffen in entspannter und angenehmer Atmosphäre
- wertschätzender Umgang mit den eigenen Möglichkeiten

Wann?

29.04. - 03.06.2020

Einmal wöchentlich mittwochs

18.30 Uhr bis 20 Uhr

Für praktische Aktivitäten möchten wir genügend Raum bieten. Planen Sie dazu bitte an 2 Abenden mehr Zeit ein. Diese Termine werden am ersten Abend gemeinsam festgelegt.

Kosten: 160 Euro

Dieses Angebot ist eine Präventiv – Maßnahme und wird in der Regel von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Mitzubringen:

- Die letzten Blutwerte, falls vorhanden
- Die aktuelle Medikation
- Bereitschaft zur Veränderung

Das sind mögliche Themen:

→ essen, verdauen, bewegen
im Einklang mit den Körperrhythmen

→ den Ernährungs- und
Essgewohnheiten auf der Spur!

→ Sattmacher statt Dickmacher

→ dickmachende Gewohnheiten – Light
Produkte, Fertiggerichte, Fastfood und
Co.

→ eigene „Baustellen“ erkennen und
verändern

→ Einkaufstraining – schau auf's Etikett

→ flexible Kontrolle, Genusstraining

→ Notfallkoffer

die eigenen Stärken entdecken und
nutzen