



Lebe mit Genuss - Lebe leichter!

Sie möchten mit Genuss und in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten abnehmen. Dieser Kurs hilft Ihnen durch eine selbstbestimmte Ernährungsumstellung, ohne Kalorien zählen, eigene Ziele zu verwirklichen und so zu neuer Lebensfreude zu finden.

Kleine Wohlfühlmomente und ein neuer achtsamer Umgang mit sich selbst lassen nachhaltig die Pfunde purzeln.

KURSDetails

Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten
jeweils donnerstags
von 18.00 bis 19.30 Uhr

Beginn: 23.04.2020

Weitere Termine: (Siehe Rückseite)

Kursgebühr: 150,00 EUR

Kursort: 92681 Erbdorf, Bräugasse 36
im Evang. Gemeindehaus,
1. Stock

Dieser Kurs ist von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert. Eine Übernahme der Kosten ist durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

KUR SINHALTE

1. Kurseinheit - 23.04.2020

Kennenlernen, was erwartet mich in diesem Kurs?

2. Kurseinheit - 07.05.2020

Ziele stecken und erreichen

3. Kurseinheit - 14.05.2020

Die Ernährungspyramide, der grüne Bereich

4. Kurseinheit - 28.05.2020

Die Ernährungspyramide, der gelbe und rote Bereich

5. Kurseinheit - 18.06.2020

Sport - mein innerer Schweinehund, mein Freund und Helfer

6. Kurseinheit - 25.06.2020

Selbstwert und Stärken, erkennen und nutzen

7. Kurseinheit - 02.07.2020

Wohlfühlmomente finden und nutzen

8. Kurseinheit - 09.07.2020

Expedition Supermarkt - Was sagt mir die Zutatenliste

9. Kurseinheit - 16.07.2020

Stress lass nach - Strategien zum Zeitmanagement

10. Kurseinheit - 23.07.2020

Durchhalten ist gefragt - Strategien zur Nachhaltigkeit

INFORMATION UND ANMELDUNG

Dipl. Oec. troph. (FH)

Kristina Heinzl-Neumann

Pfarrgasse 12

92681 Erbdorf

Mobil: (0176) 24479060

Telefon: (09682) 1820312

E-Mail:

kristina@heinzl-neumann.de

www.heinzl-neumann.de

