

GEWICHTS- VERLAGERUNG

Keine Angst ich Selbst zu sein!

THE CHALLENGES hat ein Angebot entwickelt, das dazu beiträgt, diesen Teufelskreis des ewigen Kampfs um das eigene Gewicht zu durchbrechen. Die Ursachenforschung -jenseits der Kalorien -wird hier in den Vordergrund gerückt.

An diesem Wochenende:

- Lernen die TeilnehmerInnen die ganz persönlichen Verursacher ihrer Gewichtsprobleme unter den verschiedensten Blickwinkeln kennen.
- Es werden neue Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, die individuellen Quellen mangelnder Konsequenz und Willensstärke besser zu verstehen und in entsprechende Handlungs- und Handlungsänderungen umzusetzen.

Der 2-tägige Workshop schließt für jede/n Teilnehmer/in mit einem individuellen Maßnahmenplan, der es ermöglicht, künftig leichter, kraftvoller, aktiver, mit mehr Freude durchs Leben zu gehen und sein Gewicht auch nachhaltig zu stabilisieren.

Termin 2011:

10./11. September

Jeweils Samstag: 9.00 – 18.00 Uhr
und Sonntag: 9.00 – 17.00 Uhr

Auf Wunsch der Teilnehmer bieten wir auch nach dem Workshop ein regelmäßiges Treffen der Gruppe als Unterstützungsstruktur 1x pro Monat an.

Kosten Workshop: á Pers.: 400,- €, (Inkl. Snacks, Getränke und Mittagessen)

Da die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt ist, wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Für alle, die eine persönlichere Atmosphäre bevorzugen, ist der Workshop selbstverständlich auch in Einzelarbeit möglich.

Weitere Informationen:

THE CHALLENGES

Sabine Ludwig

Semmelbergstr. 2, 36286 Neuenstein

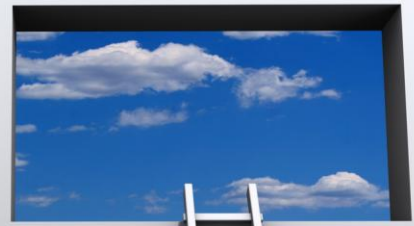
Tel.: 06677-91 80 210

www.the-challenges.de

Email: meet@the-challenges.de

MIND & BODY

CHALLENGES



Die Deutschen werden immer dicker: Laut einer Studie des Robert Koch Instituts waren im Jahr 2007 bereits 75 % der Männer und 59 % der Frauen im Alter von 25 bis 69 Jahren übergewichtig oder sogar adipös. Tendenz steigend!

Versuchen Sie auch seit Jahren von Ihrem Gewicht runter zu kommen?

Sie haben jede Menge Bücher über Diäten und Abnehmen gelesen, sind auch mittlerweile Experte/Expertin in Ernährungsfragen?

Sie machen regelmäßig Sport und geben Ihr Bestes und dennoch sind Sie unzufrieden mit Ihrem Gewicht?

Oder sind Sie schon einen Schritt weiter: Ich habe alles versucht.... Bei mir ist es eben so...lieber dick und glücklich als dünn und ständig Stress...

Es gibt unzählige Ernährungs- Fitness und Abnehmprogramme, mit denen wir dieses Problem angeblich lösen können. Doch die meisten haben einen entscheidenden Nachteil. Sie berücksichtigen die eigentlichen Ursachen des Gewichtsproblems nicht:

Das Umsetzungsproblem!

Jeder weiß heutzutage, dass man nur dann abnimmt, wenn man konsequent seine Ernährung umstellt und sich dabei bewegt.

Das ist kein Expertenwissen!



Doch viele schaffen es einfach nicht, den inneren Schweinehund zu überwinden und wirklich konsequent bei der Stange zu bleiben.

Auf dem Weg zum Wunschgewicht ist **die Ursachenforschung** des Übergewichts ein ganz besonders wichtiger Punkt:

Was ist der ganz persönliche Grund dafür, dass es mir in diesem Punkt so an Konsequenz und Willensstärke mangelt, obwohl ich doch diese Fähigkeit in anderen Lebensbereichen sehr wohl habe?

Solange die eigentliche Ursache des ungesunden Essverhaltens nicht geklärt ist, die Quelle der Inkonzsequenz und der mangelnden Willenskraft nicht trockengelegt wurde, solange werden Übergewichtige immer wieder den ihnen nur allzu bekannten Jojo-Effekt erleben und ihr Gewicht damit über die Jahre hinweg, langsam aber sicher noch steigern.

Wir möchten Ihnen hier nicht den x-ten Abnehmekurs anbieten. Es geht hier nicht um Ernährung und Sport.

Wir möchten Sie auf eine Entdeckungsreise zu Ihrer ganz persönlichen Gewichts-Verlagerung einladen!

Fühlen Sie sich angesprochen?

Wollen auch Sie lernen, die Ursachen Ihrer „Gewichts-Verlagerung“ besser zu verstehen? Dann laden wir Sie ganz herzlich zu unserem Workshop ein. Wenn Sie sich uns und unsere Arbeit (vorab) einmal ganz unverbindlich anschauen möchten, vereinbaren wir mit Ihnen auch gerne einen kostenlosen Termin zum Kennenlernen.