



Gabriele Plotz
Seminare + Coaching

Schlank im Schlaraffenland

„Spielend“ abnehmen mit der Alpha-Swing-Methode®

Sie möchten gerne schlank werden und Ihr Gewicht mit Leichtigkeit halten!

- Sie möchten ernsthaft einige Kilo abnehmen
- Sie glauben nicht mehr den Diätversprechen, den Appetithemmern und den Versprechen kurzfristig viele Kilo abzunehmen
- Sie suchen einen Weg, der sich harmonisch in Ihren Alltag einbinden lässt

Doch bislang hat Ihr innerer Schweinehund dieses Vorhaben nach Kräften verhindert, das heißt, Sie essen wieder zu viel, das Falsche, aus Frust oder zur Belohnung.

Wenn Sie abnehmen, gewinnen Sie:

- **Gesundheit** und positive Ausstrahlung
- körperliches und seelisches **Wohlbefinden**
- gutes Aussehen und Attraktivität
- **Selbstbewusstsein** und Anerkennung

Dies gewinnen Sie durch die Kursteilnahme:

- Sie erfahren wie Sie stressfrei essen können
- Sie lernen sich selbst besser kennen
- Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstachtung und Ihren Selbstwert
- Sie entwickeln Alternativen zu Ihrem bisherigen Verhalten und können so die alten Gewohnheiten loslassen
- Sie entwickeln ausgezeichnete Körperkompetenz
- Sie lernen wie Sie sich selbst mit Ihrem Gewicht akzeptieren können um dadurch Ihr wahres Wohlfühlgewicht zu finden

Termine, Ort und Investition:

Alpha-Swing-Kurs

Sobald 4-6 TeilnehmerInnen angemeldet sind, werden individuelle Kurstermine vereinbart.

In der Regel finden diese statt an einem Freitagabend von 18.30 bis 21.00 Uhr

In Reichenbach/Fils

4 Abende insgesamt 120,00 Euro

ALPHA – SWING – METHODE®

Abnehmen ist schwer - doch so kann es Ihnen gelingen:

Kursinhalte:

Sie lernen Ihr Wunschgewichtsziel gehirngerecht und schweinehundesicher zu formulieren. Dadurch fokussiert sich Ihr Kopf und Verstand auf Ihr Ziel und Ihre Motivation wird gestärkt. Denn Abnehmen beginnt im Kopf.

Dann erfahren Sie, wie Sie Ihren Bauch, also Ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse und alle Facetten Ihrer Persönlichkeit, mit einbinden können, um Ihr wahres Gewicht zu erreichen. Sie entdecken Ihre Gewohnheiten und erkennen wie Sie Ihre inneren Stimmen zum Essen verführen und wo Sie unbewusste Gedanken bislang am Abnehmen gehindert haben.

Sie machen gezielte Übungen mit denen Sie die gewünschte Veränderung mit Leichtigkeit erreichen können, dann kann Abnehmen dauerhaft geschehen.

Begleitet wird der Kurs mit Wahrnehmungsübungen und Entspannungsübungen. Zwischen den Kursterminen erhalten Sie unterschiedliche Aufgaben, damit Sie über Beobachten und Lernen ins richtige Handeln kommen. Denn es geht darum, die Ess- und Bewegungsgewohnheiten und die unbewussten Gedanken anzuschauen um diese dauerhaft durch andere, bessere und gesündere zu ersetzen.

Sie erfahren, wie Sie die erlernten Methoden in andere Bereiche Ihres Lebens sinnvoll einsetzen können.

Prämissen:

- Sie sind neugierig und haben Spaß daran, Neues auszuprobieren.
- Alles ist erlaubt, es gibt keine Verbote.
- Genuss statt Reue.
- Während des Kurses wird keine Diät gemacht.

Anmeldung bei Ihrer Kursleiterin:

Gabriele Plotz | Seminare + Coaching
NLP-Master, NLP-Trainer | systemischer Coach
Lichtensteinstr. 25 | 73262 Reichenbach/Fils
Telefon 07153 55388 | Telefax 07153 989972
info@gedankenwerkstatt.de, www.gedankenwerkstatt.de

Anmeldung ohne Risiko:

Wenn Ihnen der Kurs wider Erwarten nicht zusagt, haben Sie das Recht, den Kurs nach dem ersten Abend abzubrechen.