



### „Lust auf Figur“ – schlank durch mentale Kraft!

75 % aller Erwachsenen haben Gewichtsprobleme! Neben den gesundheitlichen Risiken, die mit dem Übergewicht verbunden sind, leiden die meisten auch seelisch unter ihrer Leibesfülle, und häufig werden sie von Schuldgefühlen geplagt. Eine Lösung scheint nicht in Sicht. Sie neigen nun einmal von Natur aus zum Übergewicht - und damit müssen sie leben. Wirklich, müssen auch Sie das?

Keineswegs, denn die allermeisten korpulenten Menschen sind weder erblich vorbelastet noch durch irgendwelche Besonderheiten ihres Energiehaushalts oder durch Stoffwechselstörungen zum Dicksein verdammt.

Auch braucht es keine Diät, um das Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Vielmehr gilt es, die mehr oder weniger vernachlässigten instinktiven Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und ohne Selbstvorwürfe zu befriedigen.

Wer ein anderes inneres Verhältnis zum Essen und Trinken gefunden hat, wird – bei einer gesunden Ernährung – trotz solcher Genüsse nicht, wie befürchtet, weitere Pfunde zulegen, sondern allmählich abnehmen und das einmal erreichte „Traumgewicht“ ganz ohne quälenden Verzicht halten können. Das ist keine Zauberei, sondern im wahrsten Sinne natürlich.

#### Wenn Sie also Lust haben auf:

- Ihr persönliches Wohlfühlgewicht
- Lebensfreude durch innere Power
- Bewegung und Entspannung
- Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- Richtige Ess- und Denkprogramme
- Die Schaffung eines positiven Selbstbildes
- Die Kraft positiver Gedanken
- Die Sensibilisierung aller Sinne

dann sind Sie richtig beim Seminar „Lust auf Figur“.

***Denn – nicht schlank sein macht glücklich, sondern glücklich sein macht schlank.***

#### Warum Diäten Unsinn sind:

Mit Diäten soll der Körper gezwungen werden, seine Fettvorräte anzugreifen und aufzubrechen. Das funktioniert nicht, weil dieser lediglich seinen Grundumsatz verringert, dann seine Kohlenhydrat- und Eiweißvorräte verzehrt und erst nach wochenlangen Hungerqualen beginnt, seine Fettdepots zur Energieversorgung zu nutzen. Nach dem Ende der künstlichen Hungersnot arbeitet der Körper erst einmal weiter auf Sparflamme und legt zunächst neue Vorräte an, so dass das Opfer solcher Diäten schnell wieder zunimmt und oft mehr auf die Waage bringt, als vorher.

**\*\* Coaching für Menschen in Phasen der Veränderung und (Neu)Orientierung \*\***

### **Abnehmen beginnt im Kopf!**

Sie als Teilnehmer des Wellness-Seminars „Lust auf Figur“ setzen sich immer wieder mit Ihrer Zukunftsvision auseinander. Wo soll es hingehen? Wie möchte ich aussehen? Wie will ich mich dabei fühlen? Es gilt, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Nicht über Abschreckung, Ekel, Kontrolle, Verbote o.ä. wird das Ziel erreicht, sondern über Zielvorstellungen, Freude am Körper entwickeln, sich Fehler verzeihen und „Erlauber“ geben. Denn Druck erzeugt nur Gegendruck.

**In diesem Workshop lernen Sie mit Lust ihr Wunschgewicht zu erreichen und vor allem – zu halten!**

**FeelGood-Coaching vermittelt Ihnen eine attraktive Kombination verschiedener Übungen + Methoden:**

- Entspannungsübungen
- Affirmationen
- Fantasiereisen
- Gruppengespräche
- Collagen
- Bewegungsübungen
- Ernährungsempfehlungen

**\*\* Coaching für Menschen in Phasen der Veränderung und (Neu)Orientierung \*\***