



# Ganzheitliches Coaching

## 10-Wochen-Training zum Wunschgewicht

In dieser Gruppe widmen wir uns dem eigenen Körpergefühl und dem Thema Wunschgewicht. Wir befassen uns mit den Themen Ernährung, Bewegung und **Körperbewusstsein**. Gewichtsprobleme resultieren oft aus ungelösten Themen, einem Stoffwechsel auf Sparflamme oder

### Für wen ist diese Gruppe geeignet?

Sie haben schon viele Diäten und Trainingseinheiten absolviert und dennoch stellen sich keine bleibenden Erfolge ein? Dann finden Sie hier ein neuartiges und ganzheitliches Konzept, was in Ihnen das Gleichgewicht wieder herstellen kann. Sie befinden sich meist im endlosen Stress-Kreislauf und durch kontrolliertes Essen im dauerhaften „Hungerstoffwechsel“. Der Körper schützt uns vor weiteren drastischen Maßnahmen und geht auf „Sparflamme“. Diese Dynamik können wir mit einer achtsamen Hinwendung an den eigenen Körper durchbrechen. Unser Motto lautet dabei: Genießen ohne Reue, das Körperbewusstsein stärken und endlich glücklich werden.

### Ablauf und Informatives:

Die Vorträge und Meditationen finden über Zoom und in einer Telegram-Gruppe statt. Wir bleiben regelmäßig miteinander in Kontakt, um uns gegenseitig mit den Erfolgen zu motivieren. Ein starker Gruppenzusammenhalt ist mir dabei sehr wichtig. Meine Expertise umfasst folgende Module: Ernährungsberatung, Outdoor- und Präventivsport, Spirituelles Bewusstsein, Gesundheitspädagogik (ska), Stressmanagement, Wassertherapie, Persönlichkeitstraining.

### Im Coaching-Angebot enthalten:

10 x Gruppenabende zu folgenden Themen:

- Ernährung/Kräuterkunde
- Bewegung/Outdoorfitness
- Stoffwechsel/Hormone
- Ganzheitliche Gesundheit
- Prävention/Stressmanagement
- Bewusstsein/Embodiment

**Info-Abend:** 16.3.22

**Termine:** wöchentliche Termine werden auf die TN abgestimmt

**Kosten:** 240 Euro (zusätzliche Coaching-Pakete möglich)

**Informationen und Anmeldung** unter: [info@natursinne.de](mailto:info@natursinne.de) oder 0175-3493315 – es grüßt in Vorfreude auf die Begegnung, Theresia