



Ganzheitliches Coaching

Mit Körperbewusstsein zum Wunschgewicht

In dieser Gruppe widmen wir uns dem eigenen Körpergefühl und dem Thema Wunschgewicht. Sie erhalten ein umfassendes Coaching zu Ernährung, Bewegung und spirituellem **Körperbewusstsein**. Gewichtsprobleme resultieren oft aus ungelösten Themen oder sie fungieren als Symbolsprache unseres Körpers.

Für wen ist diese Jahresgruppe 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 nun 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, die eigene Wahrheit und Urkraft entdecken 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. Sie erhalten regelmäßig Übungen und Instruktionen, auch begleite ich Sie stützend im Einzelcoaching durch die Prozesse. Meine Expertise umfasst folgende Module: Ernährungsberatung, Outdoor- und Präventivsport, Spirituelles Bewusstsein, Gesundheitspädagogik (ska), Energiearbeit.

Im Coaching-Angebot enthalten:

- Astrosomatische Analyse
- Persönliche Anamnese, Face Reading
- Individueller Ernährungsplan
- eigenes Coaching-Konzept
- Hilfestellung und Beratung Ernährungstagebuch
- 3x Einzelcoaching (je 30min)
- Face Reading Analyse
- 12 x Gruppenabende mit Körperarbeit, Meditationen etc.

Info-Abend: 6.5.21 um 19 Uhr auf Zoom

Termine: Start der Jahresgruppe am 31.5.21 um 19 Uhr
2x monatliche Termine werden auf die TN abgestimmt

Kosten: 970 Euro (Einzel-Coaching-Paket inklusiv 12 Gruppenabende)

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