

Stressfrei abnehmen

durch Tiefenentspannung

In vier Terminen verankern wir einen individuellen Ernährungsplan mit Hilfe der Tiefenentspannung. Dadurch wird das Abnehmen deutlich leichter umsetzbar und funktioniert ähnlich wie Fahrradfahren mit Rückenwind. Leichter und stressfreier kann gesundes Abnehmen kaum sein. Die Voraussetzung hierfür ist ein vorheriges Auseinandersetzen mit der eigenen Ernährung und ein individueller Ernährungsplan. Als angenehmer Nebeneffekt wird das Herunterfahren der Stressfaktoren und Stresshormone empfunden.

Unter fachlicher Leitung von:
Tiefenentspannungstrainer
Rainer Stimbert

4 Termine: 4.09, 11.09, 18.09, 25.09
Von 20:00 bis 21:30 Uhr

Kursbeginn bei min. 8 Teilnehmern

Der Kursbeginn wird Ihnen bei vorheriger Anmeldung und beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl telefonisch mitgeteilt.

Kosten:

40€ pro Teilnehmer und Termin

Ort:

Institut für Ernährungstherapie
Völgerstraße 7
30519 Hannover
Tel. 0511 – 9886519

Anmeldung in der ausliegenden Teilnehmerliste