



Anneliese Ohrner

NEUE HORIZONTE

8911 Admont 297

BEWUSSTSEIN'S WERKSTATT

Tel: 03613-2204

Mail: ohrner@aon.at

VORANKÜNDIGUNG:

„SCHLANK MIT KNEIPP“ - Kurs-Start in Admont:

Donnerstag, 19. Jänner 2012 – Beginn: 19.00 Uhr , Kursort wird noch bekanntgegeben!

Bei Interesse bitte um rasche Anmeldung, da begrenzte Teilnehmerzahl !

Mehr INFOS unter : 03613 - 2204

Die Schwerpunkte:

- * Ernährungsumstellung (auch schlanke Personen haben oft einen zu hohen Körperfett-Anteil !!)
- * Bewegung
- * flexible Selbstkontrolle
- * Verhaltensänderung
- * Motivation

So geht es bei „Schlank mit Kneipp“ u.a. um :

- Genuss
- die richtige Gestaltung beliebter Rezepte
- die Qualität der Nahrungsmittel
- Erfahrungsaustausch
- einfache Ratschläge, die man in den Alltag integrieren kann.

Es gibt keine Verbote und Gebote.

Wichtig ist, dass jeder einzelne Teilnehmer für sich persönlich erarbeitet, was ihm guttut und aus Vergleichen zwischen verschiedenen Lebensmitteln lernt.

Die Gruppenleiter und die anderen Teilnehmer helfen dabei.

Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten, die jeweils ca. 1 Stunde dauern.
Die Kurse finden 1-mal wöchentlich statt.

ICH FREUE MICH AUF SIE !

NEUE HORIZONTE

BEWUSSTSEIN'S WERKSTATT

SEMINARE

VORTRÄGE

AUSBILDUNG

KURSE