



Du hast deine Diätversuche satt? Möchtest aber nachhaltig abnehmen, um gesund und fit zu sein?

Dann lade ich dich ein, zusammen mit anderen die dasselbe Ziel haben an dir zu arbeiten. Ich begleite dich in einer kleinen Gruppe (max.5Personen) in einem Zeitraum von 3 Monaten, wo wir gemeinsam bewusst machen, was die individuellen Schwierigkeiten sind und wie wir Lösungen in unser Leben integrieren können. Es geht vielmehr um langfristige Veränderungen als um große schnelle Ziele, die mit großer Wahrscheinlichkeit zum Scheitern verurteilt sind. In diesen drei Monaten wirst du schon an Gewicht verloren haben und gewappnet sein für den Weg in ein dauerhaftes gesundes, schlankes Leben.

#### Information zum Inhalt

- 1) Wir treffen uns alle 2-3 Wochen
- 2) Probleme die auftauchen werden geklärt und gelöst
- 3) Erlernen von Tiefenentspannung und Mentaltraining, wodurch Blockaden gelöst werden und neue Lebensgewohnheiten leicht umsetzbar werden
- 4) Bei persönlichem Bedarf werden Homöopathie, Nahrungsergänzungen, Kräuter, Schüßlersalze usw. individuell eingesetzt

#### Termine:

Samstag, 03.02.24 von 09:00-12:00

Samstag, 10.02.24 von 09:00-12:00

Samstag, 24.02.24 von 09:00-12:00

Samstag, 16.03.24 von 09:00-12:00

Samstag, 30.03.24 von 09:00-12:00

Samstag, 13.04.24 von 09:00-12:00

Samstag, 27.04.24 von 09:00-12:00

Ort: 6150 Steinach, Promenadenweg 3

Kosten: 130€ in den Monaten Februar, März und April, jeweils pro Person

Anmeldung unter Tel.: 0650/4401929

oder per Mail: [ch.zach@kinesiologie-balance-fürs-leben.at](mailto:ch.zach@kinesiologie-balance-fürs-leben.at)