

Intuitives Essen! Neuer 8-wöchiger Kurs!

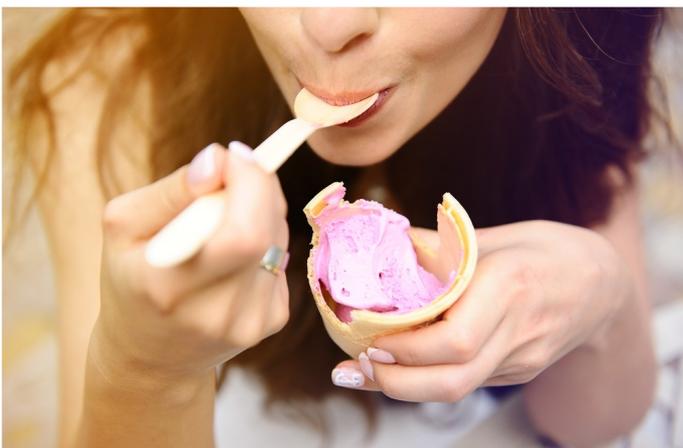
Der Begriff „**Intuitives Essen**“ ist in aller Munde. Doch was hat es damit eigentlich auf sich?

In meinem Kurs geht es nicht nur ums Abnehmen, sondern vor allem darum, ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu erlernen!

Denn viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Leben im Diätkreislauf. Sie zählen Kalorien, knabbern Salat oder meiden sogar einige Lebensmittelgruppen komplett, ohne einen langfristigen Abnehm-Erfolg erzielen zu können.

Das Leben besteht nur noch aus Verzicht oder Maßlosigkeit, einem schlechten Gewissen und verbotenen Lebensmitteln. Die Gedanken kreisen also permanent ums Essen und um die nächste oder vergangene Mahlzeit.

Intuitiv zu essen bedeutet mit Achtsamkeit wieder zurück zu finden zu dem, was der Körper braucht. Alle Lebensmittel sind erlaubt, Verbote gibt es nicht. In meinem Kurs findest du schrittweise zurück aus dem Diätkreislauf in ein genussvolles Leben, in dem du auf deine Bedürfnisse hörst und deinen Körper mit Respekt behandelst.



In meinem 8-wöchigen Kurs und natürlich dann auch in der Umsetzung zu Hause erlernst du Woche für Woche die Grundstruktur des Intuitiven Essens.

Schwerpunkte sind im Besonderen: Das Gefühl von Hunger, Sättigung und Appetit, das Ablegen von Diät-Mentalitäten und Glaubenssätzen, achtsames Essen, sowie vor allem das Essen aus emotionalen Gründen. Mir ist es besonders wichtig, dass du am Ende des Kurses tatsächlich ein intuitiver Esser **bist**. Das heißt, dass diese Einstellung wirklich aus dir heraus kommt, und du sie nicht nur umsetzt, sondern auch fühlst und lebst.

In kleiner Gruppe findest du durch konkrete Aufgaben und Hilfestellungen zurück in ein Leben, in dem du ein entspanntes Verhältnis zum Essen hast und es genießen kannst.

Auch wenn du dich schon seit Jahren oder Jahrzehnten in antrainierten Gewohnheiten bewegst, hast du jederzeit die Möglichkeit, den Weg zurück zum Intuitiven Essen zu finden, da es uns angeboren ist und wir es nur im Laufe des Lebens verlernt haben.

Intuitives Essen ist keine weitere Diät, sondern wurde durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt!

Ich lade dich ein, dich mit mir auf diesen Weg zu begeben und zu erlernen, was gesund und natürlich für dich und deinen Körper ist.

Kursdaten:

Zeit: 18.04.2018 - 06.06.2018, 18.00-19.30 Uhr, 8 Wochen

Ort: PhysioTEAM FALKENRIED, Falkenried 84, 20251 Hamburg

Teilnahmegebühr: 139 Euro

Anmeldung direkt bei der Kursleitung

Anja Thiesbürger auf www.happy-you.de

