



Easy Weight Schlankheitstraining

Autor/in: [Gesundheitstrainerin Angelika Ruppenthal](#)



Was ist das Easy Weight Schlankheitstraining? Easy Weight Schlankheits-Training „Lust auf Figur“ basiert auf der Easy-Weight-Methode, die von der Dipl. Psychologin Cora Besser-Siegmund entwickelt wurde. Es bietet einen völlig neuen Ansatz bei der Lösung Ihrer Gewichtsprobleme - ohne Hungern und Kalorienzählen.

Die meisten, die abnehmen wollen, versuchen nur durch vermehrte Bewegung und durch ein geändertes Essverhalten ihr Gewicht zu verändern. Wichtig ist jedoch herauszufinden, welche Gedanken und Überzeugungen Sie daran hindern, dauerhaft schlank zu werden und zu bleiben. Jahrelange vergebliche Versuche abzunehmen haben Ihrem Selbstbewusstsein geschadet. In diesem Seminar finden Sie zu Ihren Stärken und Fähigkeiten zurück und erreichen mehr Selbstwertgefühl.

Schlanksein kann jeder lernen: Schritt für Schritt gelangen Sie durch das Zusammenspiel von Gestalt- und Wahrnehmungsübungen, Phantasie Reisen, Ess- und Entspannungsübungen sowie bewusster Ernährung zu Ihrer Traumfigur und zu persönlicher Körperharmonie, zu mehr Selbstbewusstsein und mehr Lebensqualität. Erlernen Sie den natürlichen Umgang mit dem Essen. Sie hören wieder auf die eigenen Signale Ihres Körpers, essen lustvoll und hören auf, wenn Sie satt sind. Machen Sie sich ein Bild von Ihrem schlanken Ich. Programmieren Sie auf Ihrer inneren Waage ein neues Gewicht. Fühlen Sie sich schon jetzt schlank, schön und attraktiv! Dann arbeitet Ihr Unterbewusstsein automatisch darauf hin. Sie essen nicht nur aus Hunger, sondern sehr oft aus Langeweile, Angst, Unzufriedenheit, zur Belohnung, zum Trost oder um Stress abzubauen? Erkennen Sie die Motive des Zuviel-Essens und verändern Sie diese. Finden Sie heraus, wozu Sie Ihre Pfunde brauchen. Um Essen nicht mehr als Seelentröster zu benutzen, erlernen Sie Strategien, mit Kummer und Stress umzugehen und das seelische Befinden ohne Essen zu verbessern. Essprobleme drücken sich nicht allein durch Übergewicht aus. Selbst schlanke Menschen können dem Teufelskreis von Hungern und Essen ausgeliefert sein - auch für sie ist dieses Training bestens geeignet. Das Schlankheits-Training „Lust auf Figur“ wird ganz individuell als Einzeltraining oder als Gruppentraining mit max. 8 - 10 TeilnehmerInnen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten