



## Abnehmen

---

Wissen Sie auch viel darüber, wie man sich gesund ernährt, tun es aber gar nicht?

Vielleicht gehören Sie ja zu denen, die immer wieder Diäten mit denselben Ergebnissen machen.

Das ist wie eine verschlossene Tür, gegen die Sie immer wieder laufen, in der Hoffnung, dass sie dieses Mal aufgeht.

Allerdings holen Sie sich regelmäßig blaue Flecken.

Für dieses Verhalten immer wieder die nötige Hoffnung und Zuversicht aufzubauen ist eine große Leistung.

Vielleicht gibt es aber für Ihre Tür einen passenden Schlüssel!



Claudia Schneekloth

---

Hypnosystemische Therapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Psychologische Beraterin (VFP)  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Mitglied im Verband  
Freier Psychotherapeuten,  
Heilpraktiker für Psychotherapie und  
Psychologischer Berater e.V.

---

Stand: 6.1.2015



## Heilpraxis für Psychotherapie und Ernährungsberatung

**Ab und zu  
nehme ich  
ab und zu**

**Abnehmen mit Hilfe des  
Unterbewusstseins**

Claudia Schneekloth

## Methoden

---

Beim täglichen Denken, Fühlen und Handeln erfolgt sehr viel auf unterbewusster Ebene. Das merken wir überhaupt nicht.

Essen und Trinken ist überlebenswichtig. Unser Körper kann uns die richtigen Hinweise zur richtigen Zeit geben - das läuft unterbewusst.

Manchmal wird der Körper verwirrt – dann wurde vielleicht Essen zur Befriedigung anderer Bedürfnisse benutzt, wie z.B. Belohnung, Beruhigung oder Trost.

Die Herangehensweise in der hypnosystemischen Arbeit über die unbewusste Ebene ist daher sehr hilfreich.

Stabile Veränderungen im Hinblick auf Essen und auf uns selbst sind wichtig für dauerhaftes Wohlbefinden.

Es geht darum, zu lernen, „Nein“ zu sagen, seinen eigenen Wert zu schätzen, sich zu vertrauen und seine Ziele zu erreichen.

---

## Konditionen

---

Dieser Gruppenkurs findet als Block Freitag und Samstag statt.

### Die Zeiten:

Freitag: 16 – 20 Uhr

Samstag: 10 – 16 Uhr

**Kosten:** 87,-€

---

## Kontakt

---

### Praxis:

Groner-Tor-Straße 16  
37073 Göttingen  
Telefon: 0551-3706860  
clauschnee@t-online.de  
psychotherapie-schneekloth.de.to

---

## Die Praxis

