



APRIL/MAI 2023 WORKSHOP 9,9 TIPPS ZUM ABNEHMEN

Abnehmen ist sehr individuell. Jeder Mensch hat seinen eigenen Tagesablauf und seine persönlichen Parameter, daher ist es nötig individuell die richtigen Nahrungsmittel, die Bewegung, die Entspannung und positiven Gedanken zu kombinieren.

Inhalt des ersten Nachmittags:

- ✓ Grundlagen der Ernährung
- ✓ Tipps und Tricks zum Abnehmen
- ✓ Erstellung des eigenen Maßnahmen-Plans (kein Diätplan 😊!)
- ✓ Mentale Techniken zur Unterstützung

Am zweiten Nachmittag besprechen wir die ersten Erfahrungen mit deinem Maßnahmen-Plan.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!
Marianne Hegglin

Dozentin und Dipl. Mentalcoach SPA
Dipl. Rehatrainerin und Ernährungscoach SAFS
Seminarleiterin Autogenes Training Grundstufe

WORKSHOP IM TOP FIT

MIT DEINER AKTIVEN
MITARBEIT

1TER NACHMITTAG
DI. 11 APRIL
14.00-17.00 UHR

2TER NACHMITTAG
DI. 23. MAI
14.00-16.00 UHR

SFR. 180.– / PERSON

MAX.
TEILNEHMERZAHL
5 PERSONEN

MITNEHMEN:
SCHREIBMATERIAL

ANMELDUNG:

MARIANNE.HEGGLIN@GMX.CH

BARZAHLUNG ODER
TWINT BEI ANMELDUNG