



## 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 Abends:

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

Am zweiten Abend 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 ABEND  
DI. 18 APRIL  
18.00-21.00 UHR

---

2TER ABEND  
DI. 30 MAI  
18.00-20.00 UHR

---

SFR. 180.– / PERSON

---

MAX.  
TEILNEHMERZAHL  
5 PERSONEN

---

MITNEHMEN:  
SCHREIBMATERIAL

ANMELDUNG:

[MARIANNE.HEGGLIN@GMX.CH](mailto:MARIANNE.HEGGLIN@GMX.CH)

BARZAHLUNG ODER  
TWINT BEI ANMELDUNG