

„ICH NEHME AB“

In zwölf Schritten Richtung Wunschgewicht



- ein zertifiziertes Programm um endlich überflüssige Pfunde los zu werden und dabei den Jojoeffekt zu vermeiden

PLUS

AUTOGENES TRAINING

mit Entspannung geht vieles leichter

Stress abbauen - sich einfach wohler fühlen
Strategien entwickeln - Motivation stärken



Beginn: 31.08.2017 um 18.00 Uhr- ca.19.45 Uhr

Dauer: 10x

Weitere Auskunft bei:

Nicole Schieber, Diplom Oecotrophologin
nicole@ernaehrungsberatung-schieber.de
www.ernaehrungsberatung-schieber.de
02852 / 7030287



Hildegard Keiten, Entspannungspädagogin
hildegard_keiten@web.de
www.entspannungslernen.info.de
0157 / 53366354

Beide Kurse sind ZPP zertifiziert und werden von den Krankenkassen zum Teil erstattet.