KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Leichter leben

Seminar

Sa 27.04.2024, 10.00 - 15.00 Uhr



Bildnachweis: Michael Schwarzenberger auf Pixabay

Möchten Sie Gewicht verlieren und gleichzeitig Altes in ihrem Leben los lassen?
In einem Leben sammelt sich eine Menge an: körperlich, emotional und materiell.
Das Seminar bietet kompaktes Ernährungswissen und wirksame Coachingmethoden in einem.
Gewicht verlieren und gleichzeitig los lassen, was nicht mehr zu Ihnen gehört.
Essen mit Genuss und gleichzeitig abnehmen, das ist möglich.

In dem Seminar "Leichter Leben" bekommen Sie:
- Wissen über gesundes Essen (Makro- und Mikronährstoffe)
- Berechnungen für ihren Bedarf
- Infos über die besten Essenzeiten und -mengen
- Wasserinfos und ideale Trinkmenge
- Einkaufsliste und Essensplan einfach erstellen
- Bedeutung von Kraft, Ausdauer und Bewegung für Ihre Gesundheit
- Atemübungen und mentalen Ballast los lassen
- Methoden, um ihrem Akku rechtzeitig aufzuladen
- Kommunikationsbasis
- Kennen Sie ihren Trigger?
- Aktuelles Lebensrad erstellen
- Was möchten Sie in ihrem Leben verändern?
- Wie setzen Sie ihre Ziele konkret um?

Ort
Ruhstorf an der Rott, Pfarrheim, Passauer Str. 1

Referentin
Silvia Killer, Gesundheitscoaching, Osteopathin, Heilpraktikerin

Kosten
40 Euro inkl. Verpflegung

Hinweis
Eine Veranstaltung im Rahmen der KEB-Thementage "Umbrüche". Die KEB-Thementage vom 21.4.2024 bis zum 5.5.2024 stehen unter dem Motto "Umbrüche": Mit einer Vielzahl von Veranstaltungen in ganz Bayern wollen wir uns Umbrüchen in Gesellschaft und Kirche, aber auch in unserer persönlichen Biografie nähern und lernen, wie wir Umbruchsphasen gewinnbringend gestalten können. Unter www.thementage.de finden Sie einen Überblick über alle Aktionen im Rahmen der Thementage.

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Anmeldung
0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:54:43

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de

www.keb-passau.de