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

Seminar "Fastenzeit" Jetzt.Leichter.Leben



Bildnachweis: Michael Schwarzenberger auf Pixabay

Kurs mit 4 Terminen

Dienstag, 11.03., 18.03., 28.03., und 01.04.2025 jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

Abnehmen ohne Diät und mit Genuss ist möglich - kompaktes Ernährungwissen und unterstützende Coachingmethoden in einem Seminar

Im Laufe eines Lebens sammelt sich eine Menge an: körperlich, mental und emotional.
Viele Menschen nehmen an Körpergewicht zu, sind von Sachen umgeben, die sie belasten und tun Dinge, welche sie nicht mehr erfüllen.
Es ist gesund und befreiend zugleich, immer wieder Ballast abzuwerfen und Dinge loszulassen, welche nicht mehr in unser Leben gehören.
Das Seminar bietet Information und Inspiration für Menschen, welche gesund und vital leben wollen.

Vier Abende in der Fastenzeit für Ihre Gesundheit und für ein Leben in Leichtigkeit.

Im Seminar sind enthalten:
- Wissen über gesundes Essen und Berechnung für Ihren Bedarf
- Essentielle Nährstoffe kennen lernen
- Infos für beste Essenszeiten und Essensmengen
- Wasserinformation und Ihre ideale Trinkmenge
- Bedeutung von Kraft und Bewegung für Ihren Körper
- Zusammenhang von Essen und Ihren Gefühlen
- Zielformulierung für Ihr Wunschgewicht
- Lebensrad erstellen und Ihre Lebensziele herausfinden
- Verbesserung für Ihre Kommunikation uvm.

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

Referentin
Silvia Killer, Gesundheitscoaching, Osteopathin, Heilpraktikerin

Kosten
80 Euro

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-12-17 13:28:11

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