

Leichter leben

Seminar

Sa 27.04.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Ort:

Ruhstorf an der Rott, Pfarrheim, Passauer Str. 1

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?

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de

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.

Veröffentlichungsdatum: 02.02.2024

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de