

„LEA – Langfristig Erfolgreich Abnehmen“

Sie möchten gerne abnehmen? Dauerhaft erfolgreich soll es sein und auch ausgewogen und gesund? Sie möchten Ihre Ernährungsgewohnheiten verbessern, aber nicht auf allen Genuss beim Essen verzichten und auch keine zu einseitigen Diäten absolvieren?

„LEA“ basiert auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um das Thema Gewichtsreduktion und hat schon viele TeilnehmerInnen dabei unterstützt, dauerhaft ihre Pfunde loszuwerden.

Es ist besonders für Sie geeignet, wenn Sie leichtes oder mittelschweres Übergewicht haben sowie **sinnvoll und langfristig** abnehmen möchten - **ohne Diät und ohne Verzicht!**

Was erwartet Sie?

- Ernährungsschulung: viele Hintergründe und Grundlagen über den Aufbau einer abwechslungsreichen, ausgewogenen und schmackhaften Ernährung
- Verhaltensänderung durch Selbstbeobachtung: durch das Kennenlernen von speziellen Techniken lernen Sie, Ihre Gewohnheiten zu erkennen, zu durchbrechen und zu meistern
- Stressbewältigungsstrategien und Genussübungen
- Bewegungselemente für den Alltag
- begrenzte Teilnehmerzahl pro Gruppe (Mindestteilnehmerzahl 6, maximal 10)
- kompetente und persönliche Begleitung in der Abnehmphase und der Gewichtshaltephase

Beginn	Montag, 17.09.2018, 12 Einheiten à 2 Stunden, wöchentlich
Uhrzeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Zentrum für Gesundheit, Wiesenstr. 1, 5142 Eggelsberg
Kosten:	265,- € zzgl. ca. 20 € Kursmaterial, (entspricht 11,- pro Std.)
Kursleitung:	Dipl. Ökotrophologin Miriam Schaufler

**Um Anmeldung wird gebeten unter
0676/ 95 344 61 oder Miriam.Schaufler@gmx.at**

Ihre schriftliche oder mündliche Anmeldung gilt als verbindlich. Die Kursgebühren sind beim ersten Termin in Bar zu begleichen. Eine Stornierung ist bis 4 Tage vor Beginn kostenfrei, ab 3 Tagen sind 50 % der Gebühren, ab 1 Tag vor Beginn 100% der Kosten zu begleichen. Sollte der Kurs aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl nicht zustande kommen, sind keine Gebühren fällig, in diesem Falle werden Sie rechtzeitig verständigt. Die Materialkosten werden über die Stunden aufgerechnet und sind erst am Ende des Kurses fällig. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühr, Materialkosten sind anteilig zu begleichen.