

Wir begleiten Sie bei Ihrer langfristigen Lebensumstellung.



Ihr Jahresprogramm für mehr Lebensgenuss und weniger Gewicht



# Leichtigkeit mit Genuss

## Kochschule Claudia Weber

- Inhaberin der Kochschule „Gesund kochen lernen“
- Kochkurse für Kinder und Erwachsene
- Individuelle Ernährungskonzepte
- Genussvolle, gesunde, einfache Rezepte

## bewusst kommunizieren!

- Management-Trainerin und Coach
- Coaching von Privatpersonen und Gruppen
- Zertifizierte NLP-Ausbildungen nach Qualitätsstandards des DVNLP e.V.
- Offene Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung

Redderkoppel 39 a  
22399 Hamburg  
Telefon 040 - 507 97 527  
weberli@gmx.de  
www.gesundkochenlernen.de

Waldstr. 6 c  
22889 Tangstedt  
Telefon 04109 - 251 94 14  
info@bewusst-kommunizieren.de  
www.bewusst-kommunizieren.de



# Unser Körper ist unser Garten – und unser Wille der Gärtner.

William Shakespeare

**Sie wollen abnehmen und haben wieder einmal eine Diät  
oder ein Fitness-Programm begonnen? Voller Neugier  
gehen Sie an das Thema heran und dann:**

- Wieder ernüchtert?
- Wieder frustriert?
- Wieder ein Gefühl von Versagen?
- Sie geben auf!

**Kennen Sie diese Spirale?**

**Unterbrechen Sie diese Spirale erfolgreich  
mit einzigartigen Veränderungsstrategien.**

- Gesünder leben und abnehmen!
- Dabei Spaß haben, Ihr Leben genießen  
und auch noch nette Menschen kennen lernen!
- Ballast abwerfen und sich rundum wohlfühlen!
- Dauerhaft weniger Gewicht und mehr Lebensgenuss!

**Sie fragen sich, wie  
das geht und sind neugierig?**

- Rufen Sie uns doch einfach an.
- Gerne schicken wir Ihnen Details zum kompletten  
Jahresprogramm zu.
- Lernen Sie uns auf einem unserer Infoabende kennen.
- Die Termine finden Sie auch auf unseren Internetseiten.

**Feiern Sie am Ende Ihren ganz persönlichen Erfolg!**

**Unser Jahresprogramm  
bietet Ihnen:**

- Individuelles Vorgespräch zur Zielklärung
- Feste Gruppe, max.12 Teilnehmende
- Monatliche Abendtermine
- Unterstützende Wochenendseminare
- Telefonate zwischen den Treffen
- Regelmäßige Bewegungsphasen
- Zusatzangebote zu Fitness/Entspannung/Wellness uvm.
- Mentale Methoden für eine gute innere Selbst-Führung
- Alltagstaugliche, erfolgreiche Veränderungsstrategien gegen innere Saboteure
- Praktische Umsetzung der Ernährungsumstellung durch gemeinsames Kochen
- Praktische Tipps und Rezepte für Ihren Alltag
- Intensiver Austausch im Netzwerk
- Spaß an der gemeinsamen Persönlichkeitsentwicklung



**Wenn es schwierig wird, sind wir für Sie da!**