

Intuitives Essen



Kursdaten

13.01.2025
22.01.2025
03.02.2025
13.02.2025

KOSTEN

395.-
Teilnehmerzahl
begrenzt.

VERANSTALTUNGSORT

Heilpflanzenschule
Zentralschweiz
Schlössligasse 8
6044 Udligenswil

ANMELDUNG & INFO



WAS DICH ERWARTET

Im Kurs Intuitives Essen lernst du, auf deinen Körper zu hören. Intuitives Essen bedeutet eine dauerhafte Veränderung deiner Essgewohnheiten. Der Nutzen liegt in einem positiven und freien Essverhalten. Eine hohe Lebensqualität und Genussfähigkeit sind die Folge. Du fühlst dich wohl in deiner Haut und erreichst ganz nebenbei dein Wohlfühlgewicht.

ZEIT UND ABLAUF

- 4 Kursabende à 75 Minuten.
- 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr
- Wissensvermittlung
- Geführte Meditationen
- Übungsskript für den Alltag
- Individuelle Unterstützung und professionelle Begleitung

VERENA  **KRAISS**
Gesundheits-Coaching und Training

kontakt@verenakrais.de - mobil: 076 219 14 65 - www.verenakrais.com