



**Essverhalten regulieren
und Gewicht reduzieren**

Mit Klopfakupressur zum Wunschgewicht

Du hast den echten Wunsch, eine Veränderung selbst zu bewirken?

Du bist jetzt bereit, Selbstverantwortung zu übernehmen?

Kaum ein Thema ist emotional so belastend wie das Körpergewicht. Ob zuviel oder auch zuwenig - es beeinträchtigt das Wohlbefinden.

Diäten können zwar Erfolge bringen, stoßen aber häufig an eine Grenze, weil die emotionalen Gründe der Nahrungsaufnahme nicht berücksichtigt werden.

Wir schauen uns in diesem Kurs alle Aspekte und die damit verbundenen Gefühle an, die zu ungewünschtem Essverhalten führen und bearbeiten die wirklichen Ursachen mit EFT.

Gemeinsam in der Gruppe die Motivation größer und trotzdem hat jeder ein Werkzeug an der Hand, mit dem er für sich daheim ausserhalb der Gruppenstunden arbeiten kann.

Termine:

06. Oktober bis 03. November 2023 (5 Termine, EUR 75,-)

Freitags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Bertha-Benz-Str. 2, 71522 Backnang

Heike Weiß

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trauerbegleiterin

Anmeldung, Infos und gerne ein persönliches Vorgespräch:

Telefon: 0177 - 58 08 346

Email: kontakt@heike-weiss.info

www.heike-weiss.info



Bei der **EFT Klopfakupressur** handelt es sich um eine Art Akupunktur, bei der jedoch keine Nadeln verwendet werden. Statt dessen werden die Meridianpunkte sanft beklopft, während man eine bestimmte Emotion wahrnimmt.

Mehr Informationen zur Wirkung und Anwendung von EFT auch auf meiner website: **www.heike-weiss.info**.

Das Klopfen bewirkt unter anderem:

- unseren Heißhunger in den Griff bekommen
- versteckte emotionale Auslöser aufspüren und bearbeiten
- kritische Momente meistern
- automatisch die Lebensmittel wählen, die unserem Körper gut tun
- unser Bewusstsein für unseren Körper stärken
- nur dann essen, wenn wir wirklich Hunger haben
- uns sicher fühlen, auch wenn sich das Gewicht verändert

Für zusätzliche Unterstützung z.B. bei Vorerkrankungen oder Unverträglichkeiten kann eine professionelle Ernährungsberatung hilfreich sein:

mobile Ernährungs- und Gesundheitsberatung Ulrich Kehder
www.ernaehrungsberatung-kehder.de

Wunder beginnen immer dann,
wenn wir unseren Zielen und
Träumen mehr Energie geben
als unseren Ängsten.

