

Praxis-Centrum
Stuttgart

Lösungen, Konzepte, Erkenntnisse

Entdecken Sie Ihr Potential
und folgen Sie Ihrem Herzen!



Praxis-Centrum
Stuttgart



Abnehmen durch Achtsamkeit
mit dem ADA[®]-Training

Das 8-Schritte Programm
zum Wohlfühlgewicht

Der 8-Schritte Erfolgs-Schlüssel

Das ADA®-Training führt Sie in acht Schritten zu mehr Achtsamkeit und zu einem neuen Essverhalten. Pro Woche lernen Sie eine neue Übung. Wenn Sie diesem Programm folgen, können Sie Ihr Gewicht nachhaltig reduzieren.




Übungsinhalte:

- Achtsames Atmen
- Die gesamte Körperwahrnehmung erforschen und erspüren
- Die Unterschiede der verschiedenen Hungerarten erforschen
- Hunger und Sättigungsgefühl wahrnehmen
- Achtsame Balance zwischen Schutz und Stärke finden
- Schritt für Schritt zum Erfolg und Mut zum forschen finden und Verantwortung übernehmen
- Unbewusste Verhaltensweisen erkennen und ändern
- Gefühle und Bedürfnisse ernst nehmen

Was Sie damit erreichen können:

- Erfolgreich abnehmen und sich immer besser fühlen
- Die Kontrolle über das Essen zurückgewinnen
- Ihr Wohlfühlgewicht finden und auf Dauer halten
- Neues Verhalten und neues Bewusstsein erschaffen
- Entspannter, gelassener und zufriedener werden
- Mitgefühl für sich selbst und andere entwickeln
- Sich liebevoll so annehmen, wie Sie sind

Standorte:

-  In Stuttgart
-  In Ludwigsburg
-  Dauer: 8 Sitzungen à 90 Minuten

Fortlaufende Kursangebote - Einstieg jederzeit möglich

nur
195,- €

Kontakt:

Adresse: Gebelsbergstraße 68, 70199 Stuttgart
Telefon: 0711 - 12294756
Webseite: www.praxis-centrum-stuttgart.de
eMail: info@praxis-centrum-stuttgart.de

Weitere Kurse:

- Ganzheitliche Fitness für Frauen
- BODY Functional Faszien-Fitness für Frauen ab 50+
- BODY Functional Faszien-Fitness für Frauen und Männer ab 50+
- Authentic Movement - Tanze und lebe!



*Ich freue mich auf Sie!
Ihre Magdalena Gruber*

Fitness-Coach in Unternehmen und Institutionen