



easy weight®

– Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein –

Wie ungesund Übergewicht ist, weiß jeder. Wie schwer es ist, durch reine Willensanstrengung und ohne den Preis einer Essstörung schlank zu werden und zu bleiben, wissen alle, die sich mit Kalorienzählen und mit „Wunderdiäten“ abgeplagt haben.

easy weight® bietet einen völlig neuen Ansatz:

1. Schlanksein können:

Das Schlanksein sowie ein neues Verhältnis zum Essen will gelernt sein wie eine Fremdsprache oder eine Sportart.

2. Schlanksein dürfen:

Die unbewussten Motive des Zuviel-Essens müssen erkannt und integriert werden.

Beide Bereiche sind gleich wichtig, damit die positive Veränderung von Dauer sein kann.

1. Kursteil: Schlanksein können

- Das Erlernen und Erhalten des Wohlfühlgewichts durch mentales Training
- Gewicht und Gehirn (der Weg zum schlanken Körperschema)
- Wahrnehmungsübungen zum Wohlfühlgewicht
- Fantasiereisen mit dem schlanken Körper „unter den Pfunden“
- Wahrnehmungsübungen zur erfolgreichen Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Der Umgang mit Essfantasien und Heißhungerattacken
- Optimale Eigenmotivation

2. Kursteil: Schlanksein dürfen

- Das Erkennen der unbewussten Motive des Übergewichts und Zuviel-Essens und deren Veränderung
- Das Persönlichkeitsmodell
- Der Kontakt zum „Zuviel-Ess-Teil“
- Die „gute Absicht“



Über das innere Gleichgewicht:
 ▲ Schlanksein können
 ▲ Schlanksein dürfen
 ▲ und als Kursleiter dazu anzuleiten

- Veränderung durch die eigene Kreativität
- Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht
- Die Teile unter sich
- Die Geschichte von unserem „inneren Gewichtstechniker“
- Der Teufelsadvokat – damit neue Lösungswege wirklich gelingen.

Zielgruppe:

a) Sie wollen **persönlich leichter werden** und die easy weight®-Methode für sich lernen!

b) Sie möchten **zertifizierter „easy weight®-Kursleiter“** werden und als Trainer oder Coach, die easy weight®-Methode Ihren Kunden vermitteln. Teilnahmevoraussetzung sind ausreichende professionelle Erfahrungen und Kompetenzen im Umgang mit Menschen und Grundkenntnisse im Bereich Ernährung und Gesundheit. Sie erhalten ein ausführliches Kursleiterhandbuch und die easy weight®-Lizenz fürs Einzeltraining und als Gruppenkurs.

