



Coach für Lebensfreude und innere Stärke

Sylvia Herwig
Klauerstraße 8d
60433 Frankfurt am Main
Tel. 069/516653
eMail: Sylvia_Herwig@t-online.de
www.SylviaHerwig.de

Lust auf Figur / Mit Herz und Kopf schlank werden

Mit Spaß, Freude und Motivation ans Ziel. Es handelt sich um ein ganzheitliches Konzept bestehend aus den 4 Säulen: Ernährung, Bewegung, Mentaltraining und Entspannung. **Das Motto ist "Nicht schlank sein macht glücklich, sondern glücklich sein macht schlank".**

Haben Sie Lust auf

- das persönliche Wohlfühlgewicht?
- richtige Ess- und Denkprogramme?
- die Schaffung eines positiven Selbstbildes?
- die Kraft positiver Gedanken?
- Zufriedenheit und Ausgeglichenheit?
- Lebensfreude durch innere Power?

Dann ist dieses Seminar genau das richtige! Freuen Sie sich auf spannende Themen wie

- Einführung ins Mentale Training
- den Erfolgs-Tempel
- 7 Schritte zum ganzheitlichen Wohlfühlgewicht
- Erkennen des ESSTYPS und esstypspezifische Lösungsvorschläge
- den "Vertrag mit mir selbst" über das persönliche Wohlfühlgewicht
- in der eigenen Kraft stehen
- Säulen zur Zielerreichung
- Erfolgssätze finden
- eigene Verhinderer entlarven
- Visualisierungen

Genießen Sie das Erreichen Ihres Traumgewichtes!!!