

1. Kursteil: Schlanksein können

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



******Easy weight* ®
das 5 Sterne Programm
persönlich individuell zielführend

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“
- Veränderung durch die eigene Kreativität
- Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht
- unser „innerer Gewichtstechniker“
- Zielformulierung



******Easy weight* ®
das 5 Sterne Programm
persönlich individuell zielführend

EASY-WEIGHT-ÜBUNGS-CD

Als Begleitmaterial für den Kurs bzw. das Buch wurde eine Übungs-CD entwickelt, auf der die Easy-Weight-Übungen mit spezieller Musik kombiniert sind, so dass das Programm gezielt und auch mit wenig Zeit zu Hause und unterwegs regelmäßig trainiert werden kann.

BESSER SIEGMUND INSTITUT
Mönckebergstrasse 11
20095 Hamburg
Tel.: 040/32 00 49 36
Fax: 040/32 00 49 37
E-Mail: info@easyweight-hamburg.de

DAS EASY-WEIGHT-BUCH

ist im Junfermann-Verlag erschienen
Autorin: Cora Besser-Siegmund

Lesen Sie auch von der gleichen Autorin:
„Nie wieder Heißhunger“, erschienen im Trias Verlag.

„Schlanksein kann jeder lernen“

1988 veröffentlichte die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Cora Besser-Siegmund das erste deutschsprachige Buch zum Thema „Abnehmen beginnt im Kopf“. Die Autorin ist ausgebildet in Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie und im Neurolinguistischen Programmieren (NLP). Easy Weight wurde der Grundlage dieser Verfahren entwickelt. Auch die Neurolinguistische Psychotherapie zählt heute zu den wissenschaftlich anerkannten Therapie-Verfahren.

Ihre zertifizierte Easy-Weight-Kursleiterin

GERDA LEUTGEB

0688 / 814 18 37 (10.00 – 13.00)

Easy weight ®

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. Bei der Lösung von Übergewichtsproblemen ist es erforderlich, dass zwei Seiten betrachtet werden

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

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

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



******Easy weight* ®
das 5 Sterne Programm
persönlich individuell zielführend

Das Easy-Weight-Programm hat inzwischen schon tausenden von Betroffenen geholfen. Vor allem wird den so genannten Heißhungerattacken erfolgreich entgegengewirkt. Weiterhin berichten Kursteilnehmer und Leser über eine deutlich verbesserte Grundstimmung und eine neu gewonnene Lebensqualität.

Ihre zertifizierte Easy-Weight-Kursleiterin

GERDA LEUTGEB

Dorf 10 5145 Neukirchen/E.

0688 / 814 18 37 (☎10.00-13.00)

www.habibi-braunau.at

oder

www.easy-weight.de

Gruppenkurse und Einzeltraining

Zertifizierter Wingwave®-Coach

Konzessionierte Lebens- und Sozialberaterin

Verlobten- und Ehe-Intensivierungsberatung

Tänzerin/Tanztrainerin

Take it easy!

Mach es dir nicht so schwer

Leicht zu sein

Die Easy-Weight-Methode wird als Gruppen- und/oder Einzeltraining durchgeführt. Nähere Informationen und Termine bei der jeweiligen Kursleitung.

Easy weight ®

oder



**DER MENTALE WEG ZUM
NATÜRLICHEN SCHLANKSEIN**

mit Gerda Leutgeb
Zertifizierte Easy-Weight Kursleiterin