

Schlank - entspannt - gesund!

Starten Sie Ihre persönliche Gesundheitsoffensive! Der Kurs „**Ich nehme ab**“ unterstützt und begleitet Sie ganz persönlich und hilft Ihnen bei vielen Fragen:

- Was kann ich essen und trotzdem abnehmen?
- Wie kann ich dauerhaft mein Ernährungsverhalten ändern ... ?

Die Kombination von „**Ich nehme ab**“ und eine Einführung in die Progressive Muskelentspannung durch Frau Christiane Kreis bieten Ihnen optimale Möglichkeiten, Ihr persönliches Wunschgewicht zu erreichen. Im Zentrum stehen Ihre langfristige Gewichtsabnahme, Wohlbefinden und Gesundheit. In 12 Schritten werden Sie in entspannter Atmosphäre unter professioneller Anleitung zu einer genussvollen und gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt. Sie lernen Ihr Ernährungsverhalten so umzustellen, dass es zu Ihnen und Ihrem Alltag passt. Anstatt starren Speiseplänen, gibt es Anregungen. Durch die Entspannungsübungen erhalten Sie ein Werkzeug, um Ihr Essverhalten nachhaltig umstellen zu können. Nutzen Sie diese Gelegenheit, steigern Sie mit Unterstützung einer Gruppe Gleichgesinnter Ihr Wohlbefinden.

Leitung: Dipl. oec. troph. Brigitte Issel
Zertifikat Ernährungsberaterin VDOE

Ort: Praxis Winfried Kümmel
Hohemarkstraße 15
61440 Oberursel / Taunus
www.praxiskuemmel.de

Termin: Donnerstags 19:00

Beginn und Dauer: 1. Oktober 2009 (12 Einheiten)

Kosten: 195,--€

Krankenkassenzuschuss:

Der Kurs und die Kursleiterin sind nach § 20 Abs. 1 SGB V von den meisten **gesetzlichen Krankenkassen** als **qualitätsgesichert** und **bezuschungsfähig** anerkannt.

Information und Verbindliche Anmeldung:

Brigitte Issel
Breslauer Straße 28
61273 Wehrheim
Tel: 06081/59 236
0170 86 00 882

brigitte.issel@gesund-geniessen.com

www.gesund-geniessen.com

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ/Ort: _____ / _____

Telefon: _____ / _____

Die Kursgebühr bitte **vor Kursbeginn** auf das
Konto- Nr.: 10 502 60 40; BLZ: 500 617 41
Raiffeisenbank Oberursel überweisen

Unterschrift _____