

## Überall ist´s dunkel, bloß im Kühlschrank brennt noch Licht

### Wie ganzheitliches Gewichtsmanagement gelingt

„Abnehmen ist einfach – Gewicht halten ist schwer.“ In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die Strategien und Tools für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement. Es gibt nicht den einen, richtigen Weg oder die eine, richtige Diät. Vielmehr geht es darum, auf der Basis der eigenen Persönlichkeit, Erfahrungen und Kompetenz den individuellen Weg zum Wunschgewicht zu finden. Dabei spielen jede Menge Rahmenfaktoren eine bedeutende Rolle. Faktoren, die diesen Weg blockieren können und solche, die ihn voller Ressourcen erfolgreich werden lassen.

Ich selbst habe mehrere Jahre in der Adipositas-Therapie gearbeitet und in diesem Seminar die Kernfaktoren, Handwerkszeuge und Rahmenbedingungen zusammengestellt, die den Weg des gesunden Abnehmens und Haltens des Gewichts erfolgreich werden lassen.

#### Zielgruppe:

- Trainer, Coaches und Therapeuten, die das Thema Gewichtsmanagement in ihr Portfolio aufnehmen wollen
- Menschen, die langfristig erfolgreich abnehmen und das Gewicht halten wollen

#### Inhalte:

- Die 4 Säulen des erfolgreichen Gewichtsmanagements
- Ursachen für Übergewicht
- Umgang mit Essgelüsten
- Entkonditionierung
- Bedeutung von Waage und BMI
- Umgang mit Speisen
- Aktiver Lebensstil
- Das Gewicht halten
- Fallstricke
  - Nachhaltigkeit
  - Umgang mit Ausrutschern
  - Umgang mit Risiko-Situationen
  - Risiko-Einstellungen und Gefahren
- Fasten
- Richtig einkaufen
- Umgang mit Stress
- Umgang mit Bewertungen
- Hormonbalance

**Termine 2014:**

**23. - 24. September 2014**

**Seminarzeit:** 10.00 - ca. 18.00 Uhr

**Seminarort:** Bad Füssing

**Seminargebühr:** 295,-- € - Die Seminare der Brainlog-Akademie sind von der MWSt befreit.

**Leitung der Ausbildung**

Andreas Zimmermann, Leiter der EMDR-Akademie in Bad Füssing

**Termine unter: [www.brainlog-akademie.de](http://www.brainlog-akademie.de) - Spezialseminare**

## Anmeldung

Bitte senden Sie diese Anmeldung entweder an:

**FAX: 08531-914 91 56**

oder als e-mail an:

**up@brainlog-akademie.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich, gemäß der allgemeinen Geschäftsbedingungen zum Seminar „**Gewichtsmanagement**“ vom ..... an.

Name, Vorname: .....geb. am: .....

Wohnort, Straße: .....

Telefon/Handy: .....E-Mail: .....

Ort, Datum: .....Unterschrift: .....

## Zahlungsmodalität

- Ich zahle per Überweisung (spätestens eine Woche vor Seminarbeginn)

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Wir bitten um schriftliche Anmeldung. Die Seminargebühr ist bis eine Woche vor Seminarbeginn zu überweisen. Die Reservierung des Seminarplatzes ist nach Erhalt unserer Bestätigung gesichert. Bei Stornierung seitens des Teilnehmers bis vier Wochen vor Seminarbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr € 55,-. Danach die halbe, ab dem 5. Tag vor Beginn wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Sofern eine Ersatzperson gestellt werden kann, berechnen wir lediglich die Bearbeitungsgebühr. In den genannten Preisen sind keine Kosten für Übernachtung und Verpflegung enthalten.

**Kontoverbindung:** Brainlog-Akademie, Ulrike Pape  
Sparkasse Passau - BLZ 740 500 00 - Kto.Nr: 30 221 519  
IBAN: DE14740500000030221519, BIC-Code: BYLADEM1PAS