

mindminding-SchlankCoaching Schlank werden mal anders

Endlich schlank und gesund: Wer diesen Vorsatz fasst, für den ist jetzt Schluss mit ungesunden Diäten. Im Februar 2010 startet das innovative mindminding-SchlankCoaching in Osterholz-Scharmbeck.



Übergewicht ist selten ausschließlich auf falsches Essverhalten zurück zu führen. Vielmehr sind es dickmachende Gewohnheiten und unbewusste Verhaltensweisen, die zu den Fettpölsterchen an Bauch, Beinen und Hüften führen. Genau daran scheitern die meisten Diäten oder bieten nur kurzzeitige Erfolge. Deshalb setzt das mindminding-SchlankCoaching auf mehreren Ebenen gleichzeitig an. Neben den Themen Ernährung und Bewegung, die individuell auf jeden Teilnehmern zugeschnitten werden, macht das SchlankCoaching mit viel Spaß und Leichtigkeit genau dort weiter, wo viele andere Anbieter mit ihren Schlank-Versprechen aufhören: „Die Frage ist doch, was hat mich bisher davon abgehalten, schlank zu werden und zu bleiben, und was kann ich dafür tun, dass es diesmal anders ist?“ fasst Seminarleiterin Christa Brünjes zusammen.

Mit Freude zum Erfolg

Beim mindminding-SchlankCoaching geht es darum, langfristig etwas zu verändern statt kurzfristig durch eine sogenannte Diät Gewicht zu verlieren. „Das funktioniert nur, wenn Essen Spaß macht, satt macht, unserem Körper gut tut und wir Freude an regelmäßiger Bewegung haben“, betont die Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin. Um das zu erreichen, treffen sich die Teilnehmer über einen Zeitraum von 6 Monaten hinweg alle 14 Tage. Während dieser Treffen finden sie durch Mentaltraining und kreative Methoden heraus, wo ihre Widerstände liegen und wie sie alte hinderliche Verhaltensweisen verändern können.

Die Teilnehmer erlernen dabei verschiedene Techniken, um mit Stress, Langeweile, Abgespanntheit und Ähnlichem umzugehen. „Häufig sind es wiederkehrende Situationen oder Gefühle, die dazu führen, dass jemand isst, obwohl er eigentlich satt ist“, weiß Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin Christa Brünjes, die das mindminding-SchlankCoaching entwickelt hat und das Seminar leitet. Darüber hinaus vermittelt sie in den Treffen auch Basiswissen zu Ernährung und Bewegung.

Der „innere Schweinehund“ als Verbündeter

Egal, ob der Stress im Beruf überhand nimmt oder Haushalt und Kinder ihren Dauertribut fordern: Ernährungs- und Bewegungstipps sind so gehalten, dass sie jeder leicht und für sich individuell umsetzen kann.

Das Besondere am mindminding-SchlankCoaching: Am Ende jedes Treffens steht eine hypnotische Traumreise, die die Teilnehmer in eine tiefe Entspannung bringt und dazu führt, dass das Unterbewusstsein – auch der „innere Schweinehund“- zum besten Verbündeten wird.

Für die Zeit zwischen den Treffen erhalten die Teilnehmer konkrete Aufgaben, die sie individuell bearbeiten. Diese zielen darauf ab, bestimmte Verhalten und Gewohnheiten aufzuspüren, zu dokumentieren und zu verändern. Entspannungsübungen oder das Entwickeln und regelmäßige Anwenden sogenannter Affirmationen unterstützen neue positive Verhaltens- und Denkweisen

Teil des innovativen SchlankCoachings ist ein geschlossenes Internetforum, in dem sich die Teilnehmer auch außerhalb der Treffen austauschen und Fragen stellen können. Selbstverständlich steht die Seminarleiterin und Entwicklerin des mindminding-SchlankCoachings im Forum für Fragen und Ratschläge zur Verfügung. Die Foren dienen überdies dazu, herauszufinden, welche Themen den Teilnehmern besonders am Herzen liegen. Sie werden für die Gruppentreffen aufbereitet, so dass auch die Teilnehmer, die über keinen PC verfügen, von dem Forum profitieren.

Geleitet wird das mindminding-SchlankCoaching von der Mentaltrainerin und Hypnosetherapeutin Christa Brünjes, die dieses Programm entwickelt hat. Die 44-Jährige ist seit vielen Jahren als Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Abnehmen tätig und hat ihre Erfahrungen nun zu diesem Programm zusammengefasst, das den ganzen Menschen berücksichtigt und deshalb besonders wirkungsvoll ist.

Unverbindliches Schnuppertreffen

Am Donnerstag, 7. Januar 2010, stellt Seminarleiterin und Mentaltrainerin Christa Brünjes das mindminding-SchlankCoaching in Osterholz-Scharmbeck vor. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an dieser kostenfreien Veranstaltung teilzunehmen. Um Anmeldung wird (bis zum 28.12. 2009) gebeten: Telefon: 0 47 91/50 21 29, E-Mail: christa.brueenjes@t-online.de, Internet: <http://schlankCoaching.mindminding.de> / <http://www.mindminding.de>.
