

Einladung

zur Informationsveranstaltung
mindminding-SchlankCoaching

Termin: Do, 07.01.2010 um 18:30 Uhr

Eintritt: frei

Ort: wird noch bekannt gegeben



Das mindminding-SchlankCoaching ist eine ganzheitliche Methode um schlank zu werden und zu bleiben.

Nebeneffekte:

- gute Laune
- gesteigertes Wohlbefinden
- mehr Energie
- uvm

Kontakt

mindminding

Christa Brünjes
 Mentaltrainerin (Dipl IBW)
 Hypnosetherapeutin (Dipl IBW)
 Westerbecker Str. 31



27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 0 47 91 / 50 21 29
 E-Mail: christa.bruejnes@t-online.de
 Internet: www.mindminding.de
SchlankCoaching.mindminding.de

Anmeldung

Vorname: _____

Nachname: _____

Strasse: _____ Nr. _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ (Wichtig !)

E-Mail: _____



mindminding
 Christa Brünjes
 Westerbecker Str. 31

27711 Osterholz-Scharmbeck

Anmeldungen zur Info-Veranstaltung: schriftlich, telefonisch, oder per E-Mail / Internet möglich (s. Kontaktdaten).



Ernährung

Mit der mindminding –Schlank-Ernährung lernen Sie, wie sie aus unverarbeiteten Lebensmitteln schnell und unkompliziert leckere, sättigende und gesunde Mahlzeiten zubereiten.

Diese Art von Ernährung ist so einfach nachzuvollziehen, dass Sie nach dem Essen, keinen Gedanken mehr an Essen verschwenden müssen.



Trancen & Traumreisen

Geleitete Trancen- und Traumreisen laden Ihr Unterbewusstsein dazu ein, sich auf die Veränderungen, die zum Schlank werden und bleiben nötig sind, einzulassen.

Unbewusste Boykotteure, werden aufgespürt und werden dabei zu Ihren Helfern.



Individualität

Sie sind einmalig, deshalb können alle Bereiche genau auf Sie zugeschnitten werden. Sie haben jederzeit die Möglichkeit Ihre Trainerin anzusprechen und Sie wird Sie gern bei der Anpassung beraten.

Im Internet-Forum* steht Ihnen Ihre Trainerin auch außerhalb der Treffen zur Verfügung und beantwortet Ihre Fragen.



Kreativität

Gestalterische und kreative Prozessen unterstützen Sie dabei, sich selbst besser zu verstehen.

Machen Sie Ihre inneren Boykotteure durch Malerei sichtbar und üben Sie in Rollenspielen hilfreiche, neue Verhaltensweisen.



Bewegung

Je nach persönlichen Fitnessgrad steigen Sie in Ihr persönliches Bewegungs-Programm ein.

So sind Spaß bei der Bewegung und Erfolgserlebnisse garantiert.



Spaß

Spaß und Freude treiben uns voran. Deshalb steht Spaß beim mindminding-SchlankCoaching ganz oben auf der Prioritätenliste.

Mit Spaß bleiben Sie einfach automatisch dabei und erreichen so gutgelaunt Ihre schlanke Figur.



Gemeinschaft

In der Gruppe, finden Sie jederzeit Verbündete, mit denen Sie sich zum Sport, zum Kochen oder zum Klönen treffen können.

Die regelmäßigen Gruppentreffen und das Internet-Forum* bieten neben dem Coaching auch ausreichend Freiraum für den persönlichen Austausch zwischen den Teilnehmer/innen.



Mentaltraining

Nehmen Sie wahr, wie Sie sich bisher beim Schlank werden selber im Weg standen.

Lernen Sie, wie Sie sich realistische Ziele setzen und sich selbst leicht motivieren können diese auch in die Tat umzusetzen und stellen Sie erstaunt fest, dass es Ihnen auch in anderen Lebensbereichen plötzlich leicht fällt, Ihre Ziele zu erreichen..



Entspannung

Entspannung statt Schokoriegel? Mit einfachen Entspannungstechniken, die nur wenig Zeit in Anspruch nehmen, wird der Griff zum Schoko-Riegel (oder wohin auch immer Sie bisher gegriffen haben) seltener und irgendwann sogar vollkommen überflüssig.