

# Workshop

## Ernährung unbeschwert positiv ausrichten

individuell. nachhaltig. effizient.



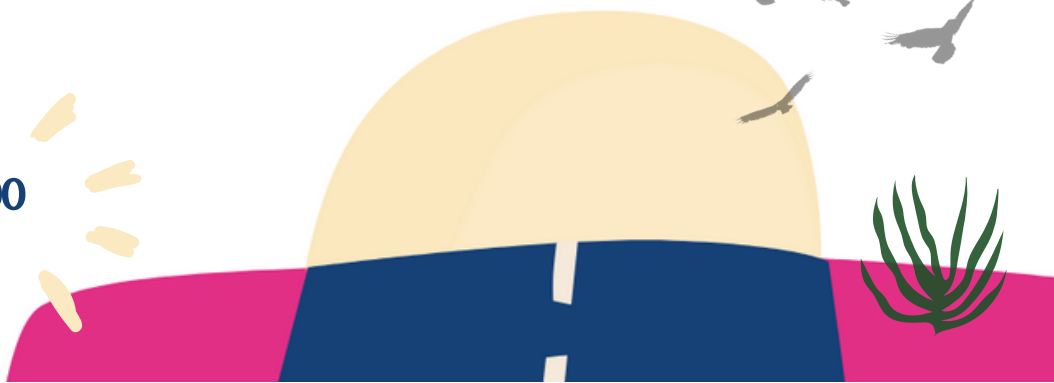
### Abnehmen und mehr Selbstbewusstsein durch bewusstes Essen

Dieser 12-wöchige Workshop unterstützt dich dabei, abzunehmen und dich von deiner besten Seite kennen zu lernen sowie deine Ernährungsziele umzusetzen. Du analysierst deine Muster, lernst deren Ursprung kennen und verabschiedest dich von ihnen. An deren Stelle kreierst du neue, bewusstere Gesundheitsziele und entfaltest so dein bestes Ich mit viel Selbstvertrauen. Mit Leichtigkeit und Lebensfreude erschaffst du dir deine Grundsätze; die für dich passende Ernährung. Du lernst deinen Hunger zu lenken und entlarvst Ursachen von emotionsmotiviertem Essen. Durch Reflektieren und Festhalten deiner Erkenntnisse kannst du Herausforderungen oder Rückschläge abfangen und in deinen Alltag integrieren. Durch die gezielte Schulung deiner Achtsamkeit kannst du Situationen bewusster wahrnehmen und einen Fokus setzen. Du lebst dein bestes Ich.

### in 12 Wochen ein neues Setting für einen lebenslangen Erfolg

- Insgesamt 9 Stunden knackig zusammengefasstes Fachwissen für deine persönliche Ernährung um langfristig anhaltend abzunehmen
- Professionelle Begleitung während 12 Wochen mit individuellem Coaching in frei kombinierbaren Einheiten und Option auf Follow-Up-Service oder verschiedene Upgrades
- Methoden und Techniken aus dem neurolinguistischen Coaching und der Psychologie sowie alternierende bilaterale Gehirnstimulation, um dein Ziel zu erreichen und dich von Saboteuren und Glaubenssätze zu befreien
- Variierte Impulse und Möglichkeit dich selbst besser kennen zu lernen
- Urinanalyse
- Säure-Basen-Überwachung
- Gezieltes Interventions-Coaching bei Fress-Attacken und anderen Saboteuren
- Ein sorgfältig entwickeltes Arbeits- und Ernährungstagebuch für deinen persönlichen Erfolg
- WhatsApp Motivations-Booster
- Optional: Naturheilkundliche Begleitung bei physiologischen Hürden und weitergehenden Gesundheitszielen.

**CHF 740.00**



# Deine Workshop Optionen

## Workshop Option A:

Deine Fixtermine: Mi 26.10.22; 18:30-21:30h, Sa 29.10.22; 9.00-12.00h und Sa 21.01.23, 9:00-10:30h

## Workshop Option B:

Deine Fixtermine: Mi 23.11.22; 18:30-21:30h, Sa 26.11.22; 9.00-12.00h und Sa 18.02.23, 9:00-10:30h

## Workshop Option C:

Deine Fixtermine: Sa 25.02.23; 9:00-12h, Sa 04.03.23; 9.00-12.00h und Sa 13.05.23, 9:00-10:30h

Veranstaltungsort ist Bern. Aufgrund der Teilnehmerzahl kann der Ort innerhalb der Stadt variieren. Die Gruppengrösse beschränkt sich auf Kleingruppen (max. 10 Personen). Weitere Optionen findest du auf der Homepage.

*So sind die Module aufgebaut:*

## Check-In (online)

Naturheilkundliche Gesundheitsanamnese

Im Vorfeld erarbeiten wir zusammen eine Gesundheitsanamnese, welche dich unterstützt, deine Gesundheitsziele zu erreichen.

Optional: Du hast die Möglichkeit deinen Ernährungsworkshop mit naturheilkundlichen Massnahmen wie z.B. einer gezielten Entschlackung zu intensivieren und gezielte Gesundheitsthemen anzugehen.

## Ernährungsmodul (live, ca. 3h)

Du bekommst eine Einführung in die Ernährungsgrundlagen. Du lernst die Wichtigkeit des Säure-Basen-Haushalts kennen. Du bekommst eine Idee vom Stellenwert und der Bedeutung unserer Nahrungsmittel. Du erfährst wie Du deine Bedürfnisse (Hunger, Durst etc.) deutest und für dein neues Idealgewicht nützt.

Mittels speziell angefertigtem Arbeits- und Ernährungstagebuch gelingt es dir, die eigenen Ernährungsmuster zu erkennen, zu analysieren und auf eine für dich geeignete Ernährungsweise anzupassen. Durch die gezielte Förderung der Achtsamkeit und Selbstliebe bekommt die Ernährung einen neuen Stellenwert in deinem Leben.

## Vertiefungsmodul (live, ca. 3h)

Du definierst dein Ziel genau und visualisierst dir dein inneres Bild und verbindest es mit deinem angestrebten Lebensgefühl mittels ausgewählten Techniken. Durch dein persönliches Handbuchbündelst du deine Erkenntnisse und überprüfst laufend und wohlwollend deine aktuelle Situation. Du bekommst wertvolle Unterstützung und Inputs für deine Zielrealisierung.

## Individualblock (online oder live 1.5h)

Während der 12 Wochen hast du ein Guthaben von 90 Minuten 1:1 Coaching, welches du frei nach deinen Bedürfnissen beziehen kannst.

## Integrationsmodul (ca. 1.5h)

Du verbindest dein erlerntes Wissen mit deinem individuellen Ernährungsstil und lernst mit Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen, damit deine Ziele nachhaltig bleiben und deine Ernährung positiv ausgerichtet bleibt. Du erlebst deine beste Version deiner Selbst.

## KONTAKT & ANMELDUNG

Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen oder dich direkt anmelden?

Thunstrasse 99 | 3006 Bern | +41 79 777 43 00

hallo@amasa.ch | www.amasa.ch

**Jetzt  
Platz sichern**