

11 - 33 - 66?

verändere - jetzt!

11 Tages-Challenge:

Impulsvorträge / Information:

- Ernährung: wirkungsvoll starten
- Wieso Esspausen fitter & leichter machen
- Achtsamkeit: Essmuster erkennen

Selbstchecks u.a.:

- Essens-Check mit individueller Beratung
- reaktive Essmuster erkennen

Online-Zeiten:

- 2 x 50 - 60 Minuten in der Gruppe
- 1 x 30 Minuten telef. oder via zoom, persönlich

2 Audios zum Download

Invest: 111,- Euro

Optional:

auf Wunsch und nach persönlichem Bedarf Einzelberatung und/oder individuelle aufgenommenes Audios

33 Tages-Challenge (+ 22 Tage):

Impulsvorträge / Information:

- Mythen & aktuelle Fakten
- „No-Gos“ & „Goodies“
- Achtsamkeit: Stress und Emotionen

Selbstchecks u.a.:

- Hunger & Sättigung
- Versteckte Hindernisse aufdecken

Online-Zeiten:

- 2 x 50 - 60 Minuten in der Gruppe
- 2 x 30 Minuten telef. oder via zoom, persönlich

3 Audios zum Download

Invest: 222,- Euro

Optional:

auf Wunsch und nach persönlichem Bedarf Einzelberatung und/oder individuelle aufgenommenes Audios

66 Tages-Challenge (+ 33 Tage):

Impulsvorträge / Information:

- „Detox“ & Erfrischendes
- Achtsamkeit: Impulse im Veränderungsprozess

Selbstchecks u.a.:

- Selbstentdeckung im Alltag
- Wo stehe ich, was braucht es noch

Online-Zeiten:

- 2 x 50 - 60 Minuten in der Gruppe
- 2 x 30 Minuten telef. oder via zoom, persönlich

3 Audios zum Download:

Invest: 333,- Euro

Optional:

auf Wunsch und nach persönlichem Bedarf Einzelberatung und/oder individuelle aufgenommenes Audios

Fachkundige Anleitung & Begleitung - höchstmögliche Individualität & Eigenverantwortung - auf Wunsch Einzelsettings

Elke Scheffer (Dipl. Oecotrophologin, Achtsamkeits- & Mitgefühlcoach)

Fragen? Gerne telefonisch oder per Mail an mich: 0201 5978492 oder mail(at)nel-art.de

www.elke-scheffer.de

**Info-Abend:
23. oder 25.02.2021**