

Mental-Diät

Schlank werden und
bleiben mit Weihnachtsplätzchen & Co.

in Verbindung mit dem Buch: **„Lass es einfach hinter Dir! - Das alternative Abspeckbuch“** mit einem 4-Wochen-Loslass- und Mental-Programm, Autorin: Charlotte Christiane Oeste, Sheema Medien Verlag, ISBN 978-3-931560-10-2; 256 S., Hardcover, 19,80€

Die zweite Jahreshälfte ist von Natur her die dunkle, auf den Winter einstim- mende Jahreszeit, die den Pfunden – besonders im Vorweihnachtsplätzchenduft - oft weitere hinzufügt. In dem an 5 Abenden durchgeführten Kurs wollen wir neben den überflüssigen Pfunden (wir halten uns an eine individuell für jeden einzelnen kinesiologisch ausgetestete Diät), auch seelischen Ballast abwerfen. Denn nur wenn wir innen **und** außen leichter werden, bleibt auch die endgültige Traumfigur keine leere Versprechung, trotz Weihnachtsgebäck & Co.

Heilpraktikerin Charlotte Christiane Oeste unterstützt diesen Prozess mit körper- lichen und therapeutischen Übungen aus Kinesiologie, Releasing und Familien- stellen, vielen Tipps sowie individueller Betreuung und Beratung. Der 5-tägige Kurs findet in den Räumen der Naturheilpraxis statt. Schreibzeug, bequeme Kleidung und ein Bild/Foto, auf dem sie sich gefallen bzw. das Ihr Ziel vorgibt, sind mitzubringen – und natürlich der Wunsch nach mehr Lebensqualität.

5 Abende unter Leitung von Heilpraktikerin und Releasing-Lehrerin Charlotte C. Oeste

Termin: 27. September bis 01. Oktober 2010

Zeit: 20.00 bis 21.30 Uhr

Preis: 75,- €

Ort: Naturheilpraxis Ch. Ch. Oeste - Seminarraum

Adresse: Neustraße 26, 76709 Kronau, Tel. 07253/33287
(Das o.g. Buch kann auch während des Kurses erworben werden; es erfolgt am Ende dieser Seminar-Woche auch eine Beratung/Austestung, wie es im Alltag für jede/n einzelne/n nach dem Kurs weitergehen kann.)