

Gewichts-Coaching



Übergewicht muss kein Schicksal sein! Erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht durch Gewichtscoaching

Haben Sie schon alle möglichen Diäten ausprobiert, aber leider ohne langfristigen Erfolg und häufig mit dem gefürchteten JoJo-Effekt? Kennen Sie sich aus mit Kalorientabellen, Ernährungsplänen und Fitness-Empfehlungen und erreichen doch nicht Ihr Wohlfühlgewicht?

Dann liegt Ihr Problem nicht an mangelndem Wissen, sondern daran, dass es Ihnen immer wieder schwerfällt Ihre guten Vorsätze umzusetzen.

Gerne möchten wir Sie dabei unterstützen Ihre Blockaden zu lösen, eine Motivation zu entwickeln, die Sie zufrieden macht, Ihnen **Lebensfreude und -qualität** zurückbringt und zu Ihrer Zielerreichung führt.

- Einfühlsame, wissenschaftlich fundierte und effektive Methoden
- Anleitung zur Selbsthilfe und Selbstfürsorge
- Effektives Gruppencoaching in 3 Modulen mit max. 12 Personen
- Individuelles Einzelcoaching online möglich

Ort: Klinik Hirslanden
Witellikerstraße 40 | 8032 Zürich

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Kontakt:



Astrid Braun-Oberhauser

Dipl. Psychologin / Systemische
Therapeutin & MentalCoach
www.therapie.saarland
info@therapie.saarland
Tel.: +49 171 51 51 331



Marianne Jungjohann

Zertifizierter Systemischer Coach
Achtsamkeits- & MentalCoach
www.coaching-beratung-sh.de
info@coaching-beratung-sh.de
Tel.: +49 172 66 05 303