

easy weight[®]

Wie ungesund Übergewicht ist, weiß jeder. Wie schwer es ist, durch reine Willensanstrengung und ohne den Preis einer Essstörung schlank zu werden und zu bleiben, wissen alle, die sich mit Kalorienzählen und mit „Wunderdiäten“ abgeplagt haben. *easy weight*[®] bietet einen völlig neuen Ansatz. Bei der Lösung von Übergewichtsproblemen ist es erforderlich, dass zwei Seiten betrachtet werden:

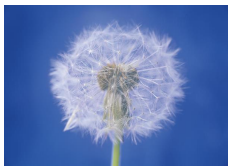
1. Schlanksein können:

Das Schlanksein sowie ein neues Verhältnis zum Essen will gelernt sein wie eine Fremdsprache oder eine Sportart.

2. Schlanksein dürfen:

Die unbewussten Motive des Zuviel-Essens müssen erkannt und verändert werden.

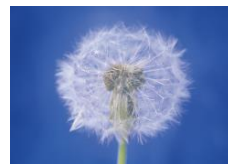
Beide Bereiche sind gleich wichtig, damit die positive Veränderung von Dauer sein kann.



easy weight[®]

1. Kursteil: Schlanksein können

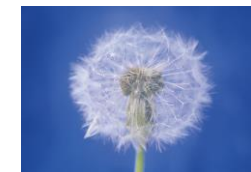
- Das Erlernen und Erhalten des Wohlfühlgewichts durch mentales Training
- Gewicht und Gehirn (der Weg zum schlanken Körperschema)
- Wahrnehmungsübungen zum Wohlfühlgewicht
- Fantasiereisen mit dem schlanken Körper „unter den Pfunden“
- Wahrnehmungsübungen zur erfolgreichen Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Der Umgang mit Essfantasien und Heißhungerattacken
- Optimale Eigenmotivation



easy weight[®]

2. Kursteil: Schlanksein dürfen

- Das Erkennen der unbewussten Motive des Übergewichts und Zuviel-Essens und deren Veränderung
- Das Persönlichkeitsmodell
- Der Kontakt zum „Zuviel-Ess-Teil“
- Die „gute Absicht“
- Veränderung durch die eigene Kreativität
- Die neuen Wege und das seelische Gleichgewicht
- Die Teile unter sich
- Die Geschichte von unserem „inneren Gewichtstechniker“



easy weight[®]

Die *easy weight*[®]-Methode wird als **4-tägige Ausbildung** durchgeführt.

ZIELGRUPPEN

- a) Sie wollen **persönlich leichter werden** und die *easy weight*[®]-Methode für sich lernen!
- b) Sie möchten **zertifizierter „Easy-Weight-Kursleiter“** werden und als Trainer oder Coach, die *easy weight*[®]-Methode Ihren Kunden vermitteln. **Teilnahmevoraussetzung** sind eine professionelle Ausbildung als Trainer und/oder Coach und Grundkenntnisse im Bereich Ernährung und Gesundheit.

KURSGEBÜHR

- a) Als „**privat anwendender**“ **Teilnehmer** zahlen Sie € 870,-- zzgl. 19 % USt. (= € 1.035,30).
- b) Als „**werdender**“ **Easy-Weight-Kursleiter** zahlen Sie € 1.450,-- zzgl. 19% USt. Sie erhalten ein ausführliches **Kursleiterhandbuch** und die *easy weight*[®]-**Lizenz** fürs Einzeltraining und als Gruppenkurs.

EASY-WEIGHT-ÜBUNGS-CD

Als Begleitmaterial wurde eine Übungs-CD entwickelt, auf der die *easy weight*[®]-Übungen mit spezieller Musik kombiniert sind, so dass das Programm gezielt und auch mit wenig Zeit zu Hause und unterwegs (z.B. mit MP3-Player) regelmäßig trainiert werden kann.

DAS EASY-WEIGHT-BUCH

ist im Junfermann-Verlag erschienen, Autorin: Cora Besser-Siegmund. Lesen Sie auch von der gleichen Autorin: „**Nie wieder Heißhunger**“, erschienen im Trias Verlag.

1988 veröffentlichte die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Cora Besser-Siegmund das erste deutschsprachige Buch zum Thema „Abnehmen beginnt im Kopf“. Die Autorin ist ausgebildet in Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie und im Neurolinguistischen Programmieren (NLP). *easy weight*[®] wurde auf der Grundlage dieser Verfahren entwickelt. Auch die Neurolinguistische Psychotherapie zählt heute zu den wissenschaftlich anerkannten Therapie-Verfahren. Das *easy weight*[®]-Programm hat inzwischen schon tausenden von Betroffenen geholfen. Vor allem wird den sogenannten Heißhungerattacken erfolgreich entgegengewirkt. Weiterhin berichten Leser und Kursteilnehmer über eine deutlich verbesserte Grundstimmung und eine neu gewonnene seelische Lebensqualität.

IHRE EASY-WEIGHT-KURSLEITERIN

ist Claudia Simmerl (Dipl.-Päd. Univ., NLP-Lehrtrainer, DVNLP und *wingwave*[®]-Lehrtrainer) und ist von Cora Besser-Siegmund autorisiert.



Kommunikationstraining
SIMMERL
GbR

Vandaliestraße 7 · 96215 Lichtenfels
Telefon (09571) 43 33 · Fax (09571) 43 03
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de

easy weight[®]

ODER: ABNEHMEN BEGINNT IM



DER MENTALE WEG ZUM
NATÜRLICHEN SCHLANKSEIN



easy weight[®]

**für sich persönlich
und/oder
als Kursleiter-Ausbildung
11. – 14. März 2020
in Bad Staffelstein**

www.simmerl.de
www.easy-weight.de