

## easy neuroweight®

Viele Menschen möchten gern abnehmen. 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. Das „gehirnfreundliche“ Programm Easy Neuroweight bietet in Verbindung mit der Methode wingwave-Coaching einen völlig neuen Ansatz: Abnehmen beginnt im Kopf! Unser Denken und Fühlen – also unsere Neurobiologie – ist der Schlüssel zu einem gesunden Essens- und Körpererleben. Bei der Lösung von Ess- und Gewichtsproblemen oder Selbstbild-Themen ist es erforderlich, dass auf mentaler Ebene von zwei Seiten her die Lösung kommt:

**1. Das Schlanksein kann unser Gehirn lernen – wie eine Fremdsprache.**

**2. Die unbewussten Motive des Zuviel-Essens können erkannt und verändert werden.**

Beide Bereiche sind gleich wichtig, damit die positive Veränderung auf Dauer in unserer Neurobiologie, als auch im unbewussten Erleben und Verhalten verankert wird.



## easy neuroweight®

### 1. Kursteil: Schlanksein können

- Das Erlernen und Erhalten des Wohlfühlgewichts durch mentales Training
- Erlernen des Wohlfühlgewichts
- 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
- Weg von hinderlichen Denkweisen, hin zu nützlicher Denke (Glaubenssatzarbeit)

## easy neuroweight®

### 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“
- Der Teufelsadvokat für sichere Lösungen



## easy neuroweight®

Die Easy-Neuroweight-Methode wird als Gruppen- und/oder Einzeltraining durchgeführt.

Nächster **Gruppen-Kurs** siehe erste Seite.

### ZIELGRUPPEN

- a) Sie wollen **persönlich leichter werden** und die *easy neuroweight*-Methode für sich lernen!
- b) Sie möchten **zertifizierter „Easy-Neuroweight-TrainerIn“** werden und als Trainer oder Coach, die *easy neuroweight*-Methode Ihren Kunden vermitteln.  
**Teilnahmevoraussetzung** sind die zertifizierte wingwave-Coach®-Ausbildung und Grundkenntnisse im Bereich Ernährung und Gesundheit.

### KURSGEBÜHR

- a) Als „**privat anwendender**“ **Teilnehmer** zahlen Sie € 1.050,-- zzgl. 19% USt. (= € 1.249,50).
- b) Als „**werdender**“ **Easy-Neuroweight-TrainerIn** zahlen Sie € 1.700,-- zzgl. 19% USt mit wingwave®-Qualitätszirkel, € 1.750,-- zzgl. 19% USt. ohne wingwave®-Qualitätszirkel. Sie erhalten ein ausführliches **Kursleiterhandbuch** und die **Lizenz** fürs Einzeltraining und als Gruppenkurs.

### EASY-NEUROWEIGHT-SELBSTCOACHING

Als Begleitmaterial für den Kurs bzw. das Buch wurde ein Übungsprogramm entwickelt, auf der die Easy-Neuroweight-Übungen mit der gehirnakтивierenden wingwave-Musik kombiniert so dass das

Programm gezielt und auch mit wenig Zeit zu Hause und unterwegs (z.B. mit dem MP3-Player oder mit der wingwave-App auf dem Smartphone) durchgeführt werden kann – [www.wingwave-shop.com](http://www.wingwave-shop.com)

### DAS EASY-WEIGHT-BUCH

ist im Junfermann-Verlag erschienen

Autorin: Cora Besser-Siegmund

Lesen Sie auch von der gleichen Autorin:

„**Nie wieder Heißhunger**“, erschienen als e-book im dotbook-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, im Neurolinguistischen Coaching NLC und Begründerin der Emotion-coaching-Methode „wingwave Coaching“. Easy Neuroweight wurde auf der Grundlage dieser Verfahren entwickelt.

Das Easy-Neuroweight-Programm hat inzwischen schon tausenden von Betroffenen geholfen. Vor allem wird Heißhungerattacken erfolgreich entgegengewirkt. Weiterhin berichten Leser und Kursteilnehmer über eine deutlich verbesserte Grundstimmung und eine neu gewonnene seelische Lebensqualität.

Ihre Easy-Neuroweight-Lehrtrainerin  
online oder in Präsenz

**Claudia Simmerl**

Dipl.-Päd. Univ.,

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, GNLC, wingwave-  
Lehrtrainer, von Cora Besser-Siegmund  
als easy-neuroweight-Lehrtrainerin autorisiert,  
easy-neuroweight-KursleiterInnen auszubilden.



Kommunikationstraining  
**SIMMERL**  
GmbH

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

## easy neuroweight® -TrainerIn

DER MENTALE WEG  
ZUM NATÜRLICHEN SCHLANKSEIN

als **Trainer-/ Kursleiter-Ausbildung**  
und/oder  
**für sich persönlich**

## Online-Seminar

**Teil I 23.-24.01.2026**

**Teil II 06.-07.03.2026**



**WER SICH LEICHT FÜHLT,  
KANN AUCH LEICHT WERDEN!**

[www.simmerl.de](http://www.simmerl.de)