

Die Workshop-Themen im Überblick

Selbst-bewusst durch den Ernährungsdschungel und wieder gerne in den Spiegel schauen!

Genau dabei will ich Dich unterstützen.

Hier sind meine Workshop-Angebote für Dich:

- **Gute Vorsätze im neuen Jahr – vom "Vornehmen" zum "Machen"**
- **Leicht und selbst-bewusst ins Frühjahr – Gewicht runter, Selbstbewusstsein rauf!**
- **Raus aus der Zuckerfalle – aber wie?**
- **Haltung, Selbstbewusstsein, Ausstrahlung, Persönlichkeit**
- **Deine besten Freundinnen:**
Zutatenliste und Nährwerttabelle auf der Lebensmittelverpackung
- **Abwehrzauber gegen den Heißhunger**

Die Kurz-Informationen zu den einzelnen Workshops findest Du auf den folgenden Seiten. Zu allen Themen gibt es Details und genaue Inhaltsangaben auf meiner Seite: www.selbst-bewusst-essen.de und auf den Extra-Flyern.

Du hast noch Fragen? Dann melde Dich gerne bei mir – ich freue mich auf Dich!

Workshop

Gute Vorsätze im neuen Jahr – vom "Vornehmen" zum "Machen"

Gesünder essen, mehr Sport treiben, weniger Stress haben ... gute Vorsätze zum neuen Jahr gibt es viele. Aber die Umsetzung ist eben nicht immer so leicht! In diesem Workshop lernst Du, wie Du ins Tun kommst und welche Mechanismen Dich dabei unterstützen.

- **Termin:**
Freitag, 17. Januar 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

Grundlagen-Workshop

Leicht und selbst-bewusst ins Frühjahr – Gewicht runter, Selbstbewusstsein rauf!

Eine Diät machen ist einfach – abnehmen nicht. Und Selbstbewusstsein kann man nicht im Laden kaufen.

In diesem Grundlagen-Workshop geht es um den Zusammenhang von essen, abnehmen und Selbstbewusstsein. Wir erarbeiten DEINE Ansatzpunkte für ein leichteres Leben und Strategien für die Umsetzung im Alltag. Wir stärken Dein Selbstbewusstsein und gehen die ersten Schritte, damit Du wieder gerne in den Spiegel schaust.

- **Termine:**
Montag, 27. Januar 2020, 17.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 7. März 2020, 13.00 – 16.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 39,00

Workshop

Raus aus der Zuckerfalle – aber wie?

Du möchtest lernen, wo überall Zucker lauert, wie Du "getarnten Zucker" erkennst und wie Du Zucker in Deinem Essen reduzieren kannst? Und vor allem, wie Du dem Zucker entkommen kannst? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Dich!

- **Termine:**
Montag, 3. Februar 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
Dienstag, 17. März 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
Freitag, 3. April 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

Grundlagen-Workshop

Haltung – Selbstbewusstsein – Ausstrahlung – Persönlichkeit

Wie kannst Du Dein Selbstbewusstsein auf- und ausbauen? Wie wirkst Du auf Deine Umwelt, was strahlst Du aus – und wie kannst Du das positiv verändern? Was unterscheidet eine Person von einer Persönlichkeit? In diesem Grundlagen-Workshop gebe ich Dir Antworten, Tipps und vor allem viele praktische Übungen, um Dein Selbstbewusstsein zu steigern – ganz entspannt und ganz alltagspraktisch.

- **Termine:**
Samstag, 15. Februar 2020, 13.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 24. April 2020, 14.00 - 18.00 Uhr (mit Pausen)
- Maximal 4 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 49,00

Anja Rödel / selbst-bewusst essen

Workshop

Deine besten Freundinnen: Zutatenliste und Nährwerttabelle

Beste Freundinnen sind dafür da, zu unterstützen und auch mal ehrlich zu sein. Beim Thema "gesund essen" sind Deine besten Freundinnen die Zutatenliste und die Nährwerttabelle auf den Verpackungen. Was steht drin? Was sind ihre Geheimnisse? Wie Du sie "entschlüsselst" und wie Du so Zucker-, Fett- und Chemiebomben erkennst, darum geht es in diesem Workshop.

- **Termin:** Montag, 2. März 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

Workshop

Abwehrzauber gegen den Heißhunger

Dieser verflixte automatische Griff – zur Schokolade, zu den Gummibärchen oder in den Kühlschrank. Gibt es denn nichts, was man gegen diese Heißhungerattacken tun kann?

Doch, gibt es! Und in diesem Workshop lernst Du einige Abwehrzauber gegen den Heißhunger – ohne Simalabim, aber mit Wirkung!

- **Termine:**
Freitag, 28 Februar 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch, 29. April 2020, 17.00 - 19.00 Uhr
- Maximal 6 Teilnehmer
- Deine Investition: EUR 20,00

Alle Workshops finden in meinem Studio in Ilvesheim statt.

Die Teilnehmerzahl bei den Workshops, insbesondere bei den Grundlagen-Workshops ist begrenzt. **Melde Dich also gleich an, wenn Du dabeisein willst.** Deine verbindliche Anmeldung gibst Du mir am besten telefonisch (0162 / 78 88 772) oder per E-Mail (kontakt@selbst-bewusst-essen.de)

Die Teilnahmegebühr ist jeweils vor dem Workshop zu bezahlen.

Ich freue mich auf Dich!



Anja Rödel

Wegweiserin im Ernährungsdschungel,
Ernährungscoach, Tanz- & Fitnesstrainerin

Wachenheimer Straße 1, 68549 Ilvesheim

Telefon: 0621 / 49 49 38 80

Mobil: 0162 / 78 88 772

E-Mail: kontakt@selbst-bewusst-essen.de

www.selbst-bewusst-essen.de

Alle Preisangaben pro Person und inkl. 19 % Umsatzsteuer.



Workshop-Programm Januar - April 2020



Anja Rödel

*Deine Wegweiserin im
Ernährungsdschungel*