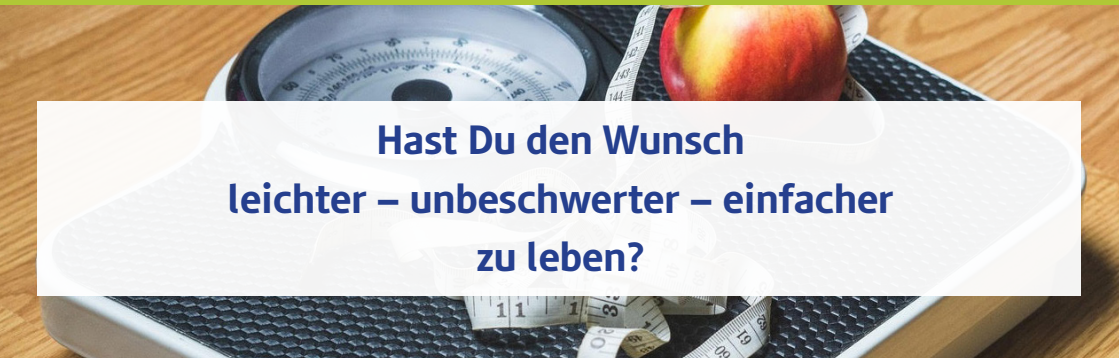




Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

Familien  
zentrum  
Bammental



**Hast Du den Wunsch  
leichter – unbeschwerter – einfacher  
zu leben?**

Jeder Mensch bildet eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Diese sind untrennbar miteinander verbunden. Aus den Erfahrungen meiner Beratungspraxis weiß ich, wie oft nur eine der Komponenten fokussiert wird. Ein gesunder Ausgleich und ein gutes Zusammenspiel der Einheit bringen Leichtigkeit ins Leben.

Wenn Du es satt hast, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein – dann bist Du hier genau richtig.

Das Lebe leichter Programm hilft Dir nicht nur Dein Gewicht in den Griff zu bekommen. Es fordert Dich heraus, aus Deinem Leben das Beste zu machen. Bei dem lebe leichter fangen wir mit den äußeren Aspekten des Körpers an und erarbeiten in dem 12-Wochenprogramm das Zusammenspiel weiterer Komponenten.

**12-Wochen Kurs – jeden Donnerstag, 24.09.- 10.12.20, 19.00 - 20.00 Uhr**

**[www.familienzentrum-bammental.de](http://www.familienzentrum-bammental.de)**

Familienzentrum Bammental • Hauptstraße 65 • 69245 Bammental • Tel.: 0 62 23 / 97 25 470



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

# leichter Leben – wer will das nicht?

## 12-Wochen Kurs mit Kursleiterin Irina Ort

jeden Donnerstag, 24.09 - 10.12.20., 19.00 - 20.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 17.09.20**

Kursgebühr: 118,00€ + 20,00€ Buchset

### Weitere Infos

[www.einblick-schafft-durchblick.de](http://www.einblick-schafft-durchblick.de)

### Anmeldung

E-Mail:

[Irina.Ort@fz-bammental.de](mailto:Irina.Ort@fz-bammental.de) oder

mobil:

0163/1617695



Woche 1	Lebe mit Plan	Woche 8	Lebe mit anderen
Woche 2	Lebe mit Vision	Woche 9	Lebe mit Leidenschaft
Woche 3	Lebe bewusst	Woche 10	Lebe mit Maß(stäben)
Woche 4	Lebe bewegt	Woche 11	Lebe attraktiv
Woche 5	Lebe alternativ	Woche 12	Lebe leichter Zusammenfassung
Woche 6	Lebe spritzig, doch entspannt		
Woche 7	Lebe verändert		