

*„Ich seh' dein' Stolz und deine Wut, dein großes Herz, dein Löwenmut. Ich liebe deine Art zu geh'n und deine Art mich anzusehn. Wie du dein' Kopf zur Seite legst, immer seh ich wies mir geht. Du weißt wo immer wir auch sind, dass ich dein zu Hause bin. Und was das mit mir macht, wenn du jetzt lachst...“
(aus: Wie schön Du bist; Sarah Connor)*

Haben Sie sich selbst schon einmal auf diese Art und Weise angeschaut oder die Menschen um sich herum. Sarah Connor hat diese Liedzeile Ihrem Sohn gewidmet, um ihm deutlich zu machen, er mit seinen Ecken und Kanten trotzdem für Sie liebenswert ist, und seine Ecken und Kanten auch seine individuelle Schönheit ausmachen. Trotzdem geht es in unserer heutigen Gesellschaft an vielen Stellen darum, smart, stromlinienförmig, attraktiv, selbstbewusst und reflektiert durchs Leben zu gehen. Aber was, wenn man diese Kriterien nicht erfüllt?! Wie geht man mit den Blicken der Anderen und mit seiner eigenen Unzufriedenheit um?!

„Lebe leichter“ ist ein Konzept, das Ihnen helfen soll, sich eigenen Unzufriedenheiten zu stellen, Gewichtsprobleme aktiv anzugehen und Gewicht spürbar zu reduzieren. Neue Erkenntnisse über Ihren eigenen Körper und dessen Selbstregulierungsmöglichkeiten werden Ihnen helfen, Ihren Alltag inklusive Ess- und Trinkkultur neu zu strukturieren ohne dabei einen größeren Mangel und Druck zu spüren.

Seit Oktober 2015 findet der erste Kurs in Woltersdorf statt. Einer der Teilnehmer hat die bisherigen Erfahrungen zusammengefasst: *„Nach der ersten Hälfte des Lebe Leichter Kurses, lautet meine Zusammenfassung „Mit Freude machbar“. Ich habe den Kurs als ein erstaunlich einfaches und wirklich gut umsetzbares Konzept erlebt, das ich auch für den Rest meines Lebens realistisch umsetzen kann. Es hat mir die Angst genommen nur mit sehr viel Frust und sehr wenigen Kalorien eine Gewichtsreduktion zu schaffen. Von der ersten Woche an habe ich langsam, aber stetig Gewicht verloren, weil ich mit mehr Bewusstsein und auch mit mehr Genuss (anstatt was immer und wann immer), aber ohne Diätstress esse. Dieser Kurs hat für mich das Abnehmen in ein realistisches Ziel verwandelt.“*

Unabhängig davon, ob Sie in den zwölf Wochen oder danach Ihr Wunschgewicht erreichen und ob Sie mehr oder weniger bewundernde Blicke für Ihr Erscheinungsbild auf sich ziehen, so werden Sie am Ende des Kurses Resultate erzielt haben und den biblischen Text für sich in Anspruch nehmen: **„Ich danke dir, Gott, dass ich so wunderbar gemacht bin.“ (Psalm 139,14)**

Gern komme ich auch zu Ihnen in die Gemeinden und stelle Ihnen das Konzept unverbindlich vor. Auf Anfrage biete ich auch Online- oder Einzelcoaching an – sprechen Sie mich jederzeit einfach an!

Email: karola-adler@gmx.de

Telefon: 0171-2824489

2016 starten wieder die nächsten Kurse. Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße, Ihre Karola Adler

