



**Mit allen Sinnen  
zum  
Wunschgewicht!**

## **Genießen mit Leib und Seele! Und dabei Pfunde purzeln lassen!**

**Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht mit Achtsamkeit und Freude!**

Haben Sie Spaß am Essen? Und oft ein schlechtes Gewissen, weil Sie die Tafel Schokolade mal wieder aufgegessen haben oder das letzte Stück Braten einfach nicht liegen lassen konnten? Weil Sie den ganzen Tag gar nicht sooo viel gegessen, aber dann abends zugeschlagen haben? Weil die Verlockungen einfach an jeder Ecke lauern? Weil ... weil ... weil ...

Frust macht sich breit und mal wieder der Vorsatz gefasst: Morgen wird alles anders! Wie gut, dass uns fast täglich Zeitschriften, Internet und Bücher mit neuen Diättipps bombardieren. Nur zu gern greifen wir zu. Hoffen wir doch, dass endlich jemand die Lösung für unser Problem hat. Dabei übersehen wir allerdings oft, dass die Lösung in Wirklichkeit in uns liegt! Denn bei den meisten Diäten wird ein wichtiger Aspekt außer Acht gelassen: Unsere Seele isst mit!

- Warum essen wir mehr als wir brauchen?
- Warum haben wir oft Heißhunger auf Dinge, die uns nicht gut tun?
- Warum geben wir Gelüsten nach und sind letztlich doch nicht zufrieden?
- Was beeinflusst unser Essverhalten?
- Wie können wir essen, genießen und dabei abnehmen?
- Wie können wir unseren Körper und unsere Seele nähren?
- Wie können wir den Jojo-Effekt vermeiden?
- Welche Wirkungen haben Zucker & Co. auf Körper und Seele?
- Welche Rolle spielen unsere Emotionen bei unserem Essverhalten?

Diese und andere Fragen werden wir beantworten. Dabei wechseln sich Theorie, Übungen und persönlicher Erfahrungsaustausch ab. Auf Wunsch wird zu bestimmten Terminen eine Ernährungsberater\*in Tipps geben und Fragen beantworten. Unser Ziel ist es, Kopf und Bauch in Einklang zu bringen, um mit Freude abzunehmen und uns selbst wieder mehr zu vertrauen, die Nahrung zu uns zu nehmen, die uns gut tut.

## Kontakt und weitere Informationen:



Gabriela Wischeropp Consulting | Coaching  
Unterhachinger Straße 49  
81737 München  
Telefon: +49 (0)89 45090410  
Mobil: +49 (0)177 2359781  
E-Mail: gw@gabrielawischeropp.de  
www.gabrielawischeropp.de

**Gabriela Wischeropp** ■  
Emotionale Intelligenz



**HeartMath.**  
Zertifizierter Trainer & Coach



## Daten, Ort & Preise

**Schnupperworkshop:** Samstag, den 09.02.2019, 10:00 – 14:00 Uhr mit Möglichkeit zum anschl. Mittagessen  
Kosten: 45 Euro zzgl. 2,46 Euro Ticketgebühren und Mittagessen/Getränke nach eigenem Verzehr

**Tagesseminar:** Samstag, den 02.03.2019, 10:00 – 18:00 Uhr mit Möglichkeit zum Mittagessen  
Kosten: 90 Euro zzgl. 4,33 Euro Ticketgebühren und Mittagessen/Getränke nach eigenem Verzehr

**Ort:** Schmeckerling, Schleißheimer Str. 187 a, 80797 München, Tram 27 bis Ackermannstraße oder U2 bis Hohenzollernplatz, Parkplätze gibt es entlang der Schleißheimer Straße

**Training on demand:** Sie haben Interesse an dem Seminar, können aber zu den genannten Terminen nicht? Kein Problem! Einfach E-Mail schreiben und unter allen potenziellen Teilnehmern werden mittels Umfrage alternative Termine gefunden.

**Fortlaufende Abende:** nach Absprache

Wir treffen uns im veganen Restaurant „Schmeckerling“. Aber keine Sorge, im Seminar geht es nicht um eine vegane Ernährung, sondern wir nutzen lediglich den Nebenraum. Wer Lust hat, kann aber selbstverständlich das Angebot ausprobieren.

## Anmeldung

### Ganz einfach:

Anmeldung zum Schnuppernachmittag am Samstag, 09.02.19, 10 – 14 Uhr:

<https://www.eventbrite.de/e/mit-allen-sinnen-zum-wunschgewicht-tickets-54847417101>



Anmeldung zum Tagesseminar am Samstag, 02.03.2019, 10 – 18 Uhr:

<https://www.eventbrite.de/e/mit-allen-sinnen-zum-wunschgewicht-tickets-54980089929>



Alternativ können Sie mir auch gern eine E-Mail senden: [gw@gabrielawischeropp.de](mailto:gw@gabrielawischeropp.de)

Bitte geben Sie jeweils an, ob Sie am Mittagessen teilnehmen.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Gabriela Wischeropp

**Gabriela Wischeropp** ■  
Emotionale Intelligenz

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