

# Endlich Wunschgewicht

## Mit vollem Teller erfolgreich abnehmen



**Abnehmen beginnt im Kopf** und nicht mit dem leeren Teller oder stundenlangem Joggen.

Ein Seminar-Erlebnis mit Manfred Huber, für alle Menschen, die selbstbestimmt mit Ihrem Körper umgehen wollen und endlich dauerhaft ihr Gewicht reduzieren wollen.

<b>Ihre (!) Abnehmcheckliste</b>		ja	nein
1	Sie fühlen sich übergewichtig und wollen abnehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Essen Sie immer wieder zu viel obwohl es Ihnen nicht gut tut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Sie fühlen sich gelangweilt, frustriert, gestresst oder verärgert und kompensieren diese Gefühle mit Essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Möchten Sie das Geheimnis des JoJo Effektes kennen lernen und ihn vermeiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Wollen Sie funktionierende Methoden aus dem Mentaltraining kennen lernen um so einfach Ihr Ziel endlich zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Möchten Sie Fähigkeiten und Strategien erlernen, mit denen Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Möchten Sie die Kraft des Unterbewusstseins aktivieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Haben Sie es satt, sich stundenlang im Fitnesscenter abzurackern und wollen mit minimalem Aufwand das maximale erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie mindestens drei Fragen mit **Ja** beantwortet haben, interessiert Sie wahrscheinlich das **Detail-Programm** dieses außergewöhnlichen Seminar-Erlebnisses...

### **Hungern ist verboten ...**

Sie dürfen alles essen. Dieses Seminar wird Ihnen viele Werkzeuge an die Hand geben, um so einfach Ihren Körper zu verändern. Sie sind in der Praxis erprobt und funktionieren. Das besondere daran ist, dass Sie Lösungsstrategien aus vier unterschiedlichen Bereichen bekommen. Sie sparen sich so einen Ernährungsberater, einen Fitnesstrainer, einen Mentaltrainer und einen Hypnose-Therapeuten.

Ein Werkzeug kann schon ausreichen um nachhaltig Ihr Übergewicht in Griff zu bekommen. Sie entscheiden mit welchem Bereich Sie anfangen.



Sie werden viele Strategien zu folgenden Themen kennenlernen:

- **Mentaltraining**  
Zielsetzung, Affirmationen, Visualisieren, Motivation
- **Emotionen und Übergewicht**  
Stress, negative Gefühle, Unterbewusstsein, Essensrituale
- **Wie funktioniert mein Körper**  
Grundumsatz, Leistungsumsatz, Muskulatur, Verdauung
- **Nahrung**  
Makro- und Mikronährstoffe, Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, Zucker, Wasser, Alkohol, Diät

## Der Seminarleiter

Manfred Huber, Heilpraktiker für Psychotherapie, Diplom Mentaltrainer betreibt eine Praxis für Hypnose – Therapie in Wasserburg am Inn. Während seiner Diplomarbeit zum Mentaltrainer beschäftigte sich Manfred Huber intensiv mit dem Thema Muskelaufbau mit minimalem Trainingsaufwand. Die so gewonnenen Erfahrungen aus dem Selbstexperiment können so in idealer Weise auch zum Abnehmen verwendet werden. Es funktioniert.

## Was muss ich sonst noch wissen?

### Wie viele machen mit?

Maximal 8 Personen

### Wo findet es statt?

In der Praxis für Hypnose-Therapie in Wasserburg am Inn

### Termin:

1. Donnerstag 23. Februar 2012 19:00 bis ca. 21:00 Uhr
2. Donnerstag 01. März 2012 19:00 bis ca. 21:00 Uhr
3. Donnerstag 08. März 2012 19:00 bis ca. 21:00 Uhr
4. Donnerstag 15. März 2012 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

### Was kostet das Ganze?

Kosten inkl. Unterlagen 75.- Euro

### Jetzt gleich via E-Mail oder Telefon anmelden:

[Manfred@Huber-Hypnose.de](mailto:Manfred@Huber-Hypnose.de) oder Tel.: 08071 / 922 53 53

