

Seminar - Gesunde Figur und Ernährung

1. Schnelles/langsames Denken - Ermüdung der Widerstandskraft, Unterbewusstsein, Ausschüttung von Hormonen und deren Wirkung, Nutzung von NEM
2. Ernährungsgrundsätze - Fett/Kohlenhydrate/Eiweiß, menschengeschichtliche Entwicklung, NEM
3. Sport - Einführung in Trainingsmethodik, Gamification, Activity-Tracker, Puls
4. Meditation und Yoga
5. Epigenetik – Den Genen ausgeliefert?
6. Selbstbeeinflussung – Autosuggestion
7. Affirmationen/Glaubenssätze finden mit Psych-K
8. Eigene neue Affirmationen planen

Weitere Informationen

1. Ablauf: 15 Stunden Seminar 5 x 3h an 2,5 Tagen
2. Kostenfreie Teilnahme an der 100 Tage-Challenge (Wert 149,00 €) mit Ernährungstipps, Rezepten, Bewegungs-, Entspannungstechniken
1. Nachbereitung online
2. Kosten: 387,00 € inklusive MwSt.
3. Gutschein im Wert von 250,00 für ISONO-Technik und Affirmationen