



## Tagesseminar Wohlfühlgewicht

Leitung: Rita Jung



Die Theorie ist oft klar, wie das Wohlfühlgewicht zu erreichen wäre.  
Ratgeber gibt es Unzählige.  
Warum ist es dann so schwierig?

Es spielen hier noch viel mehr Aspekte eine Rolle als gesunde Ernährung, Bewegung und so weiter. All das ist sicherlich gut, richtig und wichtig.  
Doch warum klappt es mit dem Willen und der Disziplin dann so selten, wo uns das doch klar ist?  
Weil die meisten Abläufe in Körper, Geist und Seele unbewusst ablaufen.  
Und für das gesamte System sind oft andere Faktoren wesentlich wichtiger, als eine Zahl auf der Waage.  
Deshalb gehen wir in diesem Tagesseminar in die Tiefe und beschäftigen uns damit, wie die Umsetzung der Theorie in die Praxis gelingen kann.

### Wir erforschen das Thema mit

- Verschiedenen System-Aufstellungen
- Einschränkenden und freimachenden Glaubenssätzen
- Selbstwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen
- Einfachen Bewegungsübungen

**Termine:** neu ab Frühjahr 2022

**Zeit:** 10 – 17 Uhr

**Teilnehmerinnen:** 8 – 10 Frauen

**Kosten:** 150 Euro mit eigener Aufstellung  
100 Euro ohne eigene Aufstellung  
Inklusive Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst und Knabberien.

Bitte Schreibsachen und bequeme Bekleidung mitbringen.  
Und in der Mittagspause kann jede für sich selbst sorgen oder etwas für ein kleines Buffet mitbringen, zum Beispiel Salat, Brotaufstrich, Kuchen, etc, in der Menge, die man selbst essen kann.

### Stimmen der Teilnehmerinnen:

*„viele Anregungen bekommen...war wunderschön heute....ich fühle mich gerade richtig wohl.....habe viel dazugelernt.....sehr schön in dieser Gruppe....lauter tolle Frauen.“*