HEARTMATH® & HERZ-BIOFEEDBACK

- Stressmanagement
- Fitness für Körper und Geist
- Reduktion des Körperfettanteils
- Erfolgskontrolle durch Biofeedback

Stress und Übergewicht – laut WHO die größte Gesundheitsgefahr und Epidemie des 21. Jahrhunderts. Heute weiß man, dass psychosozialer Stress und Übergewicht eng miteinander verwoben sind, deswegen braucht es für die langfristige Gewichtsabnahme eine effektive Methode, anders mit stressvollen Situationen umzugehen.

Durch das HeartMath®-Training lernen Sie, die schädlichen Auswirkungen von Stress zu reduzieren und aktiv Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden zu fördern. Zudem unterstützt diese Methode maßgeblich die Reduktion des Körperfettanteils.

IHR **COACH ZUM ERFOLG**

REGINA E. BAUER

Trainer & Coach
Mental-Training
Hypno-Practitioner
HeartMath®-Trainer

Gemeinsam packen wir's!

ANMELDUNG ab sofort unter
rb@reginabauer-coaching.at
oder +43 676 721 69 27

Nähere Infos unter
www.reginabauer-coaching.at

Mit 3XL zum Erfolg!

Lustvoll Leichter Leben

DAS INNOVATIVE ABNEHM-PROGRAMM

EXKLUSIV NUR FÜR FRAUEN

LUSTVOLL LEICHTER LEBEN

ist ein speziell für Frauen entwickeltes Abnehm-Programm. Frauen ticken anders als Männer, Frauen sind körperlich anders konstituiert als Männer und brauchen auch andere Strategien, um erfolgreich abzunehmen und dauerhaft schlank zu bleiben.

Lustvoll Leichter Leben setzt nicht auf schnelle Erfolge, sondern auf dauerhafte und gesunde Gewichtsreduktion - gute Laune und Spaß garantiert!

PROGRAMMINHALTE

- Teilnehmerspezifische Zielformulierung
- 10-Tage-Online-Begleitprogramm
- Entlarven von Ernährungsmythen
- Kalorienzählen – die große Abnehmfalle
- Schluss mit Diäten und Diätprodukten
- Abnehmen und entgiften
- Healthy Life-Style
- Steigerung des Metabolismus
- Dickmacher Stress
- Stressreduktionsprogramme
- Selbst-Sabotage-Programme identifizieren
- Auflösen falscher Glaubenssätze
- Hypnose für den dauerhaften Erfolg
- HeartMath®-Training
- Herz-Biofeedback
- Reduktion des Körperfettanteils
- Lustvoll essen ohne Reue
- Bodyshaping mit Pilates
- Roadmap zum Idealgewicht
- „Zauberformel“ Schlank forever

Wir werden weniger und sind doch plötzlich mehr!

you've **got** the **power**

10-TAGE-ONLINE-BEGLEIT-PROGRAMM

- **Weswegen Sie wirklich Übergewicht haben**
- **Was bisher Ihre dauerhafte Gewichtsreduktion verhindert hat**
- **Wie Abnehmen mit zunehmendem Alter und nach der Meno-Pause leichter klappt**

All diesen und vielen weiteren Fragen gehen wir ganz bewusst schon in den ersten 10 Tagen des Programms „Lustvoll Leichter Leben“ nach.

Das 10-Tage-Programm ist eine Kombination aus hilfreichem, nützlichen Hintergrundwissen, gezielt gestellten Fragen und täglichen Coaching-Impulsen. Es ist das Herzstück des Programms.

HYPNOSE

Die Hypnose ist „die Mutter“ der Psychologie und ein wirkungsvolles Instrument, um Gewohnheiten zu verändern, Glaubenssätze aufzulösen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und leicht Neues zu lernen.

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, in Trance zu gehen, von Kindesalter an. In Hypnose nutzen wir diese Fähigkeit und vertiefen sie. Während die Aufmerksamkeit ganz nach innen gelenkt ist, ist es leicht möglich, alte Gewohnheiten zu verändern und neue Gewohnheiten leicht in den Alltag zu integrieren.

Der ideale Wegbegleiter zu Ihrer Wunschfigur!

www.reginabauer-coaching.at/WP/webshop