



# lebe leichter<sup>®</sup>

Kursstart Dienstag, 14. September 2021, 17.00 Uhr

Saal der Heilsarmee: 21., Oswald-Redlich-Straße 11 A



Korps Wien

Kirchliche Arbeit der Heilsarmee

# Lebe leichter

Wir helfen Ihnen den Lebensstil gesünder und ganzheitlicher auszurichten.

Drei Mahlzeiten am Tag genießen, die schmecken. Signale von Hunger und Sättigung wiederentdecken. Dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause gönnen. So leicht kann es sein, leichter zu werden!

Mit dem Lebe leichter Programm wird in 12 Wochen gelernt, wie das Essverhalten verändert werden kann. Im Zentrum unseres Kurses stehen Wissensvermittlung und Austausch in der Gruppe.

## Daten

Der Kurs findet vom 14. September bis 07. Dezember 2021 wöchentlich am Dienstag von 17.00 - 18.00 Uhr statt. Mit Ausnahme des 26. Oktober (Feiertag)

## Kosten

Die erste Kurseinheit am 14. September ist gratis. Für die restlichen 11 Kurseinheiten sind 110 € zu zahlen.

## Anmeldung

Anmeldung bis 13. September an Rita Leber, per Email [rita.leber@heilsarmee.at](mailto:rita.leber@heilsarmee.at) oder telefonisch 01 890 3282 2266

Eine Anmeldung ist am 14. September auch vor Ort möglich.