



# lebe leichter<sup>®</sup>

Kursstart Donnerstag, 13. Jänner 2022, 18.00 Uhr

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



**Korps Wien**

Kirchliche Arbeit der Heilsarmee

# Mit lebe leichter

Genial normal zum Idealgewicht. Heike Malisic und Beate Nordstrand haben ein ganzheitliches Programm entwickelt, um Gewicht zu verlieren.

Mein Name ist Rita Leber, ich habe das lebe leichter Zertifikat im November 2019 erworben und inzwischen 5 Kurse abgehalten, wo viele Kilos gepurzelt sind.

Das lebe leichter Programm ist keine Diät! Während 12 Wochen treffen wir uns mit jeweils einem Schwerpunktthema. Wir schauen uns an, wie das Essverhalten verändert werden kann, mit drei Mahlzeiten am Tag, lernen Signale von Hunger und Sättigung wiederzuentdecken und gönnen dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause. So leicht kann es sein, leichter zu werden!

Im Zentrum unseres Kurses stehen Wissensvermittlung und Austausch in der Gruppe.

## Daten

Der Kurs findet vom 13. Jänner bis 7. April 2022 wöchentlich am Donnerstag von 18.00 - 19.00 Uhr statt. Mit Ausnahme des 20. Jänner (da bin ich abwesend).

## Kosten

Das 1. Treffen am 13.01.2022 ist kostenlos und Sie können unverbindlich daran teilnehmen. Die weiteren 11 Kurseinheiten kosten 138,- €. Wiederholer bezahlen 128,- €, die Kursunterlagen sind darin inkludiert.

## Anmeldung

Anmeldung bis 13. Jänner per Mail an [rita.leber@heilsarmee.at](mailto:rita.leber@heilsarmee.at),

Telefon 01 890 3282 2266 oder beim 1. Treffen.