

## Das 12-Wochenprogramm

1. *Lebe mit Plan*
2. *Lebe mit Vision*
3. *Lebe bewusst*
4. *Lebe bewegt*
5. *Lebe alternativ*
6. *Lebe spritzig, doch entspannt*
7. *Lebe verändert*
8. *Lebe mit anderen*
9. *Lebe mit Leidenschaft*
10. *Lebe mit Massstäben und Werten*
11. *Lebe attraktiv*
12. *Lebe leichter*



### Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein und von einer zur anderen Trenddiät zu wechseln?

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – die Fachfrauen Heike Malisic und Beate Nordstrand kennen den Wunsch nach einem unkomplizierten Weg, gesund zu leben. Sie haben ein Programm entwickelt, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

### Nicht das Essen muss sich ändern, ich muss mich ändern

In dem Lebe-Leichter-Programm verwenden sie keine speziellen Lebensmittel, Sie verändern nur ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

**Kursstart:** Montag, 15.04.2024  
um 19.30 Uhr

**Daten:** Montag: Vom 15.04.2024 – 08.07.2024  
Jeweils Montag von 19.30 – 21.00 Uhr  
12 Kursabende (ohne Pfingstmontag)

**Ort:** Pfarrhaus Mühleberg  
Buchstrasse 3  
3203 Mühleberg

**Kosten:** Fr. 200.- (plus Buch und Planer Fr. 29.-)  
In der ersten Stunde (15. April 2024)  
ist ein unverbindliches Treffen möglich.  
**Bitte dennoch anmelden bis am 10. April 2024**

**Kursleitung:**  
Karin Schelker  
Lebe-leichter Coach  
Dipl. Farb- & Modestilberaterin SIF / Zertifizierte Kniggetrainerin

**Kursanmeldung:**  
[info@karinschelker.ch](mailto:info@karinschelker.ch)

Telefon: 079 300 14 62 / [www.lebe-leichter.ch](http://www.lebe-leichter.ch) (Kursort Mühleberg)  
[www.karinschelker.ch](http://www.karinschelker.ch)

**lebe leichter**<sup>®</sup>



**Genial normal  
zum  
Wunschgewicht**