

# EINFACH GENIEßEN

4 SCHRITTE  
IN DIE FREIHEIT DES  
ESSVERHALTENS

A woman with long dark hair, wearing a white dress with pink and purple floral patterns, is smiling and holding a small yellow flower to her nose. She is standing in a field of yellow flowers. She is wearing a silver watch and a ring. The background is a vast field of yellow flowers under a bright sky.

**4 SAMSTAGE**  
**8.30 - 17 UHR**

## EINFACH GENIEßEN

### 4 Schritte in die Freiheit des Essverhaltens (Seminarreihe)

#### 4 SAMSTAGE

9.00 - 17 UHR

2.10.  
23.10.  
20.11.  
4.12.

SEM.NR. 20 21 09

Was sind die wahren Gründe für unseren ständigen Kampf mit den Kilos und dem Essen?

In diesen vier einzigartigen Seminartagen wollen wir unseren Lebensstil und uns selbst besser kennenlernen, unsere Stärken entdecken und in eine neue Freiheit unseres Essverhaltens finden.

Die Seminartage sind aufeinander aufbauend.

Es besteht die Möglichkeit, beim ersten Samstag „reinzuschnuppern“.

Ausführliche Seminarinformationen unter [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de)

#### ZIELGRUPPE

alle Interessierten

#### LEITUNG

Sarah Dengler, Live-Coach ACI und *lebe-leichter*-Coach

Ulrich Spandau, Leiter der Akademie Coaching Individual

#### KOSTEN/TAG

Verpflegung 30 Euro + Seminar 68 Euro (Brezelvesper, Mittagessen, Kaffee + Kuchen, Getränke)

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung unter [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de), dort finden Sie auch weitere Infos und die Bedingungen zu unseren Angeboten.

Wörnersberger Anker e.V., Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg  
Tel: 07453/9495-0, Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de)