

An den
WÖRNERBERGER ANKER
Hauptstr. 32

72299 Wörnersberg

Referenten:

Ulrich Spandau, Akademieleiter ACI
Prokurist im Möbelhandel; danach Ausbildung
in Sozialpädagogik und Theologie; mehrjährige
Tätigkeit als Gemeindepädagoge und Suchtber-
ater; heute selbstständig tätig als Christlicher
Lebensberater ICL, Supervisor und Coach für
Führungskräfte.

Sarah Dengler, Life-Coach ACI
Erzieherin, Fachwirt für Organisation und
Führung; danach Familienmanagerin und
Ausbildung zum Lebe-leichter-Coach.
Seit acht Jahren selbstständig als Life- und
Ernährungscoach.

(ACI = Akademie Coaching Individual)

Weitere Infos:

Bei Angabe einer E-Mailadresse verschicken
wir per Mail eine Bestätigung der Anmeldung.
Ca. 14 Tage vorher erhalten Sie per Mail bzw.
Post einen Infobrief.

Eine Wegbeschreibung finden Sie unter
„Kontakt“ auf unserer Homepage
www.ankernetz.de oder Sie erhalten sie
mit dem Infobrief.

Unsere Adresse:

WÖRNERBERGER ANKER e.V.

Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg
Tel: 07453/9495-0, Fax: /9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de

Unsere Bankverbindung: Volksbank Nordschwarzwald
IBAN: DE77 6426 1853 0061 9320 00 BIC: GENODES1PGW

Wörnersberger  Anker e.V.

Einfach genießen

4 Samstage



Raus aus dem K(r)ampf - rein ins Leben

Vier Schritte in die Freiheit des Essverhaltens

Einfach genießen

Als Lebe-leichter- und Life-Coach ist es meiner Erfahrung nach nicht das Essen, das sich verändern muss, sondern es ist das Verhalten zu mir und meinem Essen, das ich überdenken sollte. Dies kann mir helfen, in Selbstverantwortung ein normales Essverhalten zu erlernen und Diäten ein für alle Mal abzulegen.

Gemeinsam mit der Akademie Coaching Individual (ACI) ist uns ein Konzept gelungen, das die wahren Gründe für unseren ständigen Kampf mit den Kilos und dem Essen aufdeckt, uns hilft diesen zu beenden und uns in eine neue Freiheit unseres Essverhaltens führt.

In diesen vier einzigartigen Seminartagen wollen wir uns auf die Reise begeben, unseren Lebensstil und uns selbst besser kennenlernen, unsere Stärken entdecken und ein gutes Essverhalten erlernen.

Die Seminare sind aufeinander aufbauend. Es besteht die Möglichkeit, beim ersten Samstag „reinzuschnuppern“. Danach können die weiteren Samstage nur komplett gebucht werden.

Die Kosten für die vier Samstage können zu Beginn gesamt oder jeweils einzeln an den Seminartagen bezahlt werden.

Wie alles begann

Seminartag 1 12. Oktober 2019

- Das Nest, aus dem ich komme
- Wie/was war „Essen“ zuhause?
- Das ist mein Lebensstil

Das bin ich

Seminartag 2 9. November 2019

- Meine Identität und wozu ich esse
- Emotionales Essen oder nur Gewohnheit?
- Das macht mich einmalig

So kann es sein

Seminartag 3 7. Dezember 2019

- Wie werde ich, der ich sein will?
- Was braucht mein Körper wirklich?

Meine neue Freiheit

Seminartag 4 11. Januar 2020

- So lebe ich jetzt
- Umgang mit Rückschlägen
- Nie wieder Diät

Beginn: 8.30 Uhr mit Kaffee/Brezel
Ende: nach dem Abendessen ca. 20 Uhr

Zielgruppe: alle Interessierten

Kosten pro Samstag:
30,- Euro Haus/Verpflegung
+ 89,- Euro Seminargebühr
inkl. ausführlichem Handout und
Material zur Vertiefung

Anmeldung zu den vier Seminartagen

Einfach genießen

vom 12.10.2019 - 11.1.2020

Bitte entsprechendes ankreuzen!

- | | Sem.Nr. |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Gesamter Kurs (4 Samstage) | 20 19 15 |
| <input type="checkbox"/> 12.10.19 Schnuppertag | 20 19 16 |

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Geb.tag Tel.

Tel.Nr. darf für Fahrgemeinschaft weitergegeben werden.

E-Mail

Verpflegung (bitte ankreuzen)

normal vegetarisch

Bemerkungen

Ich bin mit der Speicherung meiner Daten, zur Abwicklung meines Aufenthaltes im Wörnersberger Anker, sowie den AGBs einverstanden. Ein Widerruf ist jederzeit möglich. Die AGBs finden Sie unter www.ankernetz.de/termine

..... Datum Unterschrift