

Natürlich Schlanksein

Durch Abbau von seelischem Ballast!

Endlich den „Fressanfällen“ nicht mehr hilflos ausgeliefert sein, ein normales und gesundes Essverhalten entwickeln, sowie dauerhaft schlank bleiben, ohne großer Kalorienverzicht, das wären meine Wünsche!

Mit solchen Wünschen kommen viele ins Institut für Gesundheits-Coaching nach Ulm. Heißhungerattacken sind ein weit verbreitetes Problem, nicht nur bei Übergewichtigen, sondern auch bei Schlanken. So können plötzlich ganz „unschuldige“ Lebensmittel eine magische Macht über uns gewinnen. Unsere Gedanken kreisen ausschließlich um das Objekt der Begierde, sei es die Sahnetorte, die Süßigkeit aus Schokolade oder die bunte Chipstüte. Hier findet jeder schnell seine eigene unwiderstehliche Leidenschaft! Einerseits wissen wir natürlich, dass wir es nicht essen dürfen und andererseits ist gerade jetzt absolut nichts dringlicher, anziehender und verlockender, als eben diese Torte..... diese Trüffelpralinen oder.... oder....


Kennen Sie solche Szenen? Je mehr wir uns mit Verstand versuchen einzureden, das diese Kalorienbombe nicht gut für uns ist, desto magnetischer zieht sie uns an! Mit diesem sogenannten „Tunnelblick“, ist man total gefesselt und hat für nichts anderes Interesse. Und ehe man sich versieht... hat man es mit einer „Affengeschwindigkeit“ verschlungen!

Den „Ess-Knoten“ lösen

Wäre es jetzt für Sie interessant diesen Teufelskreis endlich zu durchbrechen, Ihren eigenen „Ess-Knoten“ kennenzulernen und lösen zu können, mit professioneller Hilfe? Und wäre es Ihnen dabei wichtig, Ihr angeknacktes Selbstwertgefühl wieder aufzubauen und gegen aussichtslose Attacken gefeit zu sein sowie darüber hinaus konkrete Werkzeuge zu erhalten, über die Sie erfolgreich verfügen können? Dann sind Sie richtig bei uns im Institut für Gesundheits-Coaching in Ulm. Durch unsere jahrelange, zertifizierte Ausbildung zum NLP- (Lehr-) Trainer, Coach

(DVNLP & ECA) und wingwave-Coach (TÜV), sowie der Ernährungswissenschaft, sind wir spezialisiert auf ein effektives Emotion-Coaching mit der positiven Nebenwirkung der unbeschwernten Gewichtsabnahme.

Es wird kombiniert mit einem Mentaltraining, so wie es die Profi-Sportler für sich schon lange nutzen. Dabei wird Leistungsstress abgebaut und Kreativität gesteigert. Sie werden mental fit und konfliktstabiler gemacht. So wird aus einer „Fress-Attacke“ eine gemütliche kleine Genußreise ohne Reue!

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen natürlich Sie mit Ihren persönlichen Sorgen und Fragen. Hierfür nehmen wir uns Zeit, im Rahmen einer individuellen Terminvereinbarung. 



Kontakt & Terminvereinbarung

Institut für Coaching

Gesundheit & Ernährung
inklusive medizinischer Betreuung
Maria Wirth

Marktplatz 10 · 89073 Ulm
www.insgesu.eu

Persönliche Terminvereinbarung

nur unter: Tel.: 0162-1629315.
Mo - Fr 9:00 - 11:00 Uhr und
von 18:00 - 20:00 Uhr

Schriftliche Anfragen bitte
über die E-Mail-Adresse:
m.wirth.busy.coaching@insgesu.eu



Unser Institut hat eine besondere Atmosphäre.

Foto: Dipl. oec. troph Maria Wirth