

OVERVÆGT-PSYKE WORKSHOP/KURSUS

Undrer du dig også over hvordan man kan være så led og ked af sig selv og sin vægt og alligevel ikke kan tage sig sammen til at tabe sig. Alle ved at kost og motion hænger sammen med et vægttab og overvægtige er ikke mindre intelligente end normalvægtige, så hvorfor er det så lige så svært at tabe sig og ikke mindst at holde vægten?

Det har jeg **IKKE** nogen patentløsning på, men jeg har måske nogle forklaringer på hvorfor det ikke lykkes for dig eller hvorfor det er så svært at holde vægten.

Under workshoppen vil vi sammen prøve at finde frem til årsagerne til, hvorfor det er svært for **DIG**

Dagen vil bestå af oplæg, dialog og øvelser.

Der vil **IKKE** blive talt kost og motion denne dag, vi vil udelukkende have fokus på den psykiske del, blandt andet følelser og selvværd.

Denne workshop er for dig som:

- er fyldt 17 år
- er i gang med at tabe dig
- gerne vil tabe dig
- har tabt dig, men kæmper for at holde vægten

Der skal være tid til fordybelse, derfor vil der være max. 6 deltagere

Kurset foregår som regel i Pavillonen Lunderskov, Søgårdsvej 4 6640 Lunderskov, men jeg lejer gerne lokaler et andet sted i landet, hvis der er min.4 deltagere.

Se prisen under priser øverst på siden.

Kurset vil forløbe over 2 gange a' 3 timer eller en dags workshop a' 7 timer inkl. en times frokost timer

Ring, sms for at blive skrevet op til workshop/kursus på tlf.: 5310 3030 eller mail lene@hope4you.dk

Tilmelding: ring eller sms 5310 3030 eller mail lene@hope4you.dk

Jeg glæder mig til at se dig/jer

Lene