Kursleitung:



Jetzt mitmachen! Wir treffen uns in einer Gruppe mit

5 bis 10 Personen.

Ich freue mich auf Dich.

Arna Weise

Begleitende Seelsorgerin (TS), Beratende Seelsorgerin (TS i.A.), Kinder- und Jugendseelsorgerin (TS i.A.) Lebe-leichter-Coach

Hast Du Fragen, fehlen Dir Informationen oder möchtest Du Dich anmelden, nutze gern meine folgende E-Mail-Adresse:

arna.weise@eastside.de

Bitte gib ggf. an, ob Du an Kurs A oder B teilnehmen möchtest.

Kurs A, 17:30 Uhr

Kurs B, 19:30 Uhr



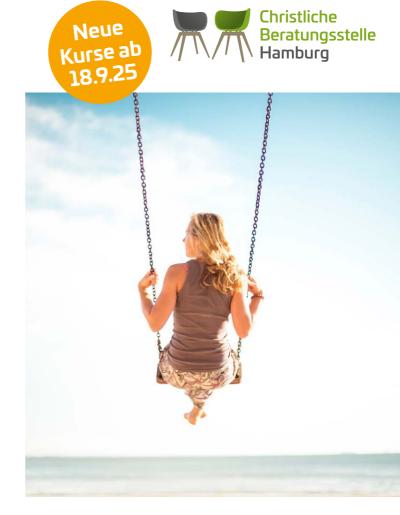
Christliche Beratungsstelle Hamburg Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag, 17–19 Uhr, Donnerstag, 11–13 Uhr

T 040/51 90 91 58

M kontakt@christliche-beratungsstelle-hamburg.de www.christliche-beratungsstelle-hamburg.de





GENIAL NORMAL
ZUM WUNSCHGEWICHT
DAS 12-WOCHEN-PROGRAMM



ES KANN SO LEICHT SEIN, LEICHTER ZU WERDEN

Nicht das Essen muss sich ändern. Ich muss mich ändern.

Im *Lebe-leichter-*Programm verwendest Du keine speziellen Lebensmittel, Du veränderst nur Dein Essverhalten.

Genieße jeden Tag drei Mahlzeiten nach Deinem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecke die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönne Deinem Magen zwischen Mahlzeiten eine Pause.

Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

Hast Du 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, dass Dir nicht nur dabei hilft, Dein Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Dich dazu herausfordert, das Beste aus Deinem Leben zu machen.

Termine 2025: Kurs A um 17:30 Uhr **Kurs B** um 19:30 Uhr

Das 12-Wochen-Programm

1.	Lebe mit Plan	18.09.2025
2.	Lebe mit Vision	25.09.2025
3.	Lebe bewusst	02.10.2025
4.	Lebe bewegt	09.10.2025
5.	Lebe alternativ	16.10.2025
6.	Lebe spritzig	23.10.2025
7 .	Lebe verändert	30.10.2025
8.	Lebe mit anderen	06.11.2025
9 .	Lebe mit Leidenschaft	13.11.2025
10. Lebe mit Maßstäben		20.11.2025
11.	Lebe attraktiv	27.11.2025
12	. Lebe leichter	04.12.2025

Kosten:

nur € 150,– für 12 Wochen

+ Kursbuch und Planer für € 30,-



Wie kannst Du mitmachen?

An jedem Termin finden immer zwei Kurse statt,

entweder um 17:30 Uhr (Kurs A) oder um 19:30 Uhr (Kurs B). Bitte gib bei Deiner Anmeldung an, an welchem Kurs Du teilnehmen möchtest.