

## 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](mailto: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**

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](mailto:kontakt@christliche-beratungsstelle-hamburg.de)

**I** [www.christliche-beratungsstelle-hamburg.de](http://www.christliche-beratungsstelle-hamburg.de)

**Neue  
Kurse ab  
18.9.25**



**Christliche  
Beratungsstelle  
Hamburg**



**lebe leichter**®

**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. Gönn 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,-**

**SCM**  
Hänssler

## **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.