

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, montags

Kurs B, donnerstags



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

I www.christliche-beratungsstelle-hamburg.de



**Christliche
Beratungsstelle
Hamburg**

**Neue
Kurse ab
Januar '26
jetzt montags &
donnerstags**



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 2026: **Kurs A** montags, 19 Uhr
Kurs B donnerstags, 19 Uhr

Das 12-Wochen-Programm

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. Lebe mit Plan | A: 05.01. / B: 08.01. |
| 2. Lebe mit Vision | A: 12.01. / B: 15.01. |
| 3. Lebe bewusst | A: 19.01. / B: 22.01. |
| 4. Lebe bewegt | A: 26.01. / B: 29.01. |
| 5. Lebe alternativ | A: 02.02. / B: 05.02. |
| 6. Lebe spritzig | A: 09.02. / B: 12.02. |
| 7. Lebe verändert | A: 16.02. / B: 19.02. |
| 8. Lebe mit anderen | A: 23.02. / B: 26.02. |
| 9. Lebe mit Leidenschaft | A: 02.03. / B: 05.03. |
| 10. Lebe mit Maßstäben | A: 09.03. / B: 12.03. |
| 11. Lebe attraktiv | A: 16.03. / B: 19.03. |
| 12. Lebe leichter | A: 23.03. / B: 26.03. |

Kosten:

nur € 150,- für 12 Wochen
+ Kursbuch und Planer für € 30,-

SCM
Hänssler

Wie kannst Du mitmachen?

Zwei Kurse finden parallel statt,

entweder montags (Kurs A) oder donnerstags (Kurs B),
jeweils um 19 Uhr Bitte gib bei Deiner Anmeldung an,
an welchem Kurs Du teilnehmen möchtest.