

## 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, montags**

**Kurs B, donnerstags**



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)



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. 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 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  
Hänsler

### 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.