

KURSANGEBOT

# Ein ganzes Jahr Gesundheit



[www.barbara-ann-kett.de](http://www.barbara-ann-kett.de)

*Kennen Sie das auch?... Gesundheitliche Probleme, der Arzt oder die eigene Unzufriedenheit raten zu einer Lebensstilveränderung. Der gute Vorsatz ist da, doch dann schleicht sich über die Zeit, fast unbemerkt, das alte Verhalten wieder herein. Dabei wollten Sie es diesmal wirklich schaffen!*

**Gewichtsabnahme, Ernährungsumstellung, weniger Stress, mehr Bewegung oder Entspannung, mehr Zeit für sich, mehr Freude und Kreativität ...**

Was auch immer es war, es scheint über die Zeit in Vergessenheit zu geraten. Aber vergessen ist es nicht, jetzt kommt auch noch der Unmut über das eigene Versagen hinzu und nagt am Selbstwert.

Um erfolgreich zu sein, braucht es vor allem Durchhaltevermögen! Denn intensives und anhaltendes Training von NEUEN neuronalen Verbindungen im Gehirn mit GESUNDEN LEBENSIDEEN schwächen auf Dauer die ungünstigen und ungesunden „eintrainierten“ Muster von früher.

**Dieser Kurs bietet den Raum, über den Zeitraum von einem Jahr, ganzheitlich Gesundheit, also körperlich wie geistig, ins Leben zu bringen!**

## **Die Vorteile auf einen Blick:**

- » Kompetente Leitung im Bereich Ernährung und Gesundheit, Entspannung, Musik und Bewegung und sämtlichen Aspekten einer positiven und lösungsorientierten Psychologie
- » Wöchentliche Treffen über einen Zeitraum von einem Jahr (ca. 45 Termine)
- » Die Kraft der Gruppe, gleichgesinnte Menschen und die Freude einer neuen Gesundheit

## **Wie werden Sie Ihr Ziel erreichen und was werden die Treffen beinhalten:**

- » Visionsuche und Zielfindung unter Anleitung
- » Erarbeitung eines individuellen Gesundheits- und Ernährungsplans unter Berücksichtigung des aktuellen Gesundheitszustands und der eigenen Möglichkeiten
- » Tipps und Tricks für die Ernährung und einfache Rezepte
- » Erklärung von Zusammenhängen im Körper, aber auch von Körper und Psyche
- » Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie leichte Bewegungsübungen mit Musik
- » Austausch in der Gruppe und dadurch regelmäßige Anpassungen an die Situation

## **Egal welches Anliegen Sie haben, nutzen Sie diese Chance!**

**Uhrzeit/Dauer:** ab 6. November 2017, montags 19:30 – 21 Uhr

**Teilnehmer/innen:** maximal 12

**Kursgebühr:**  
675 Euro bei Vorkasse  
(ca. 45 Termine)

**Veranstaltungsort:**  
S/P/A Welding Systems GmbH  
WUSA-Raum  
Liegnitzer Str. 6, 82194 Gröbenzell

## **FRAGEN?**

Sie haben noch Fragen? Dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme!



## **Barbara Ann Kett**

Fachberaterin für Holistische Gesundheit  
(Ganzheitliche Gesundheits- und  
Ernährungsberatung)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Klinische Musiktherapeutin

## **Kontakt**

Adenauerstr. 20

82178 Puchheim

**Telefon:** 089 18912033

**E-Mail:** [mail@barbara-ann-kett.de](mailto:mail@barbara-ann-kett.de)

Informationen zu aktuellen Vorträgen und Kursen  
im Bereich Gesundheit und Ernährung finden Sie  
unter [www.barbara-ann-kett.de](http://www.barbara-ann-kett.de)