



MANDY LEHMANN

WORKSHOP

FEEL GOOD

Du und Dein Körper im Einklang

KENNST DU DAS?

- Du fühlst Dich ausgelaugt, hast wenig Energie und Dein „Bullshit Bingo“ läuft permanent im Kopf?
- Du hast einfach viel zu viel Stress und keine Zeit für Deine Veränderung?
- Du fühlst Dich unwohl in Deinem Körper, hast schon x-Diäten probiert, aber nichts hat wirklich geholfen?
- Du möchtest herausfinden, wie Du Dein Gehirn dafür nutzen kannst dauerhaft abzunehmen?

WELCHEN NUTZEN BRINGT DAS SEMINAR?

- Entwickle tiefe Selbstliebe & Selbstvertrauen und entdecke dabei, was Dir und Deinem Körper wirklich guttut.
- Du erlebst echte Ruhe, Entspannung und Spaß, Offenheit und Akzeptanz in der Gruppe im Seminar.
- Ich zeige Dir, wie Du gesünder, gelassener und energiegeladener durch Deinen Alltag gehst.
- Stoppe Deinen emotionalen Hunger.

ERLEBE EINEN NACHMITTAG DER „KRAFTVOLLEN LEBENSPRAXIS“

Anwendbares Ernährungswissen aus fast 20 Jahren Praxiserfahrung.

- ✓ Erfahre, warum Du immer noch in der Ernährungshölle steckst und wie es Dir gelingt Deine „Muster“ zu durchbrechen.
- ✓ Lerne die Ernährungsdiamanten für Deinen Alltag kennen.

Anwendbare Achtsamkeitsübungen u.a.

- ✓ mit Meditation/ Hypnose zur Entspannung und zum Wohlfühlen mit Dir und Deinem Körper.
- ✓ Routinen für Deine Alltag-Meditation.



„Wohlfühlen beginnt im Kopf und geht ins Herz.“

Mandy Lehmann

INFORMATIONEN

07.05.2020 | 16.00 – 20.00 Uhr

Bildungswerkstatt-Pflege
Scharnweberstr. 67, 12587 Berlin

179,-€ pro Person

Mindestteilnehmerzahl
8 Personen - max. 15 Personen

Inklusive:

- ✓ Handout
- ✓ Liebevoll hergerichteter Raum mit Pausen incl. Getränken & kleinen Snacks
- ✓ Exklusivität dank kleinem ausgewähltem Personenkreis

ANMELDUNG UNTER



www.eventbrite.de
Stichwort:
Mandy Lehmann



MANDY LEHMANN

Heilpraktikerin, Diätassistentin,
NLP Masterin, medizinische
Heilhypnose

KONTAKT

Mobil: 0173 - 962 40 11
Mail: info@ernaehrungsberatung24.de
Web: www.mandylehmann.de