

Abundance

„Lebendiges Leben“ – ein systemisches Konzept für Menschen mit Adipositas - angeboten von Sandra Schaper

Ausgangslage/Zielgruppe

Menschen mit unterschiedlichen Vorerfahrungen im Bereich Gewichtsreduktion, ggf. schon Klinikaufenthalten, Operationen etc.

Zielsetzung

Begleitung und Unterstützung bei der Implementierung des bisher Gelernten und Erfahrenen in den Alltag. Vertiefung durch systemische Betrachtungsweisen und Erarbeitung von ressourcenorientierten Zukunftszielen mit Hilfe der Goalmapping Methode.

1. **1. Termin - Einzelgespräch 90 Min.** | Standortbestimmung, die eigene systemische Lebens-Geschichte, Auseinandersetzung mit den Themen „lebendiges Leben“ und Eigenverantwortung
2. **2. Termin - Einzelgespräch 60 Min.** | fördernde und hindernde Faktoren für eine weitere Gewichtsreduktion oder Beibehaltung des Gewichts im Alltag
3. **3. Termin – Einzelgespräch 60 Min.** | Erarbeitung von gesundheitsunterstützenden Möglichkeiten zur Erhöhung der Vitalität, der Lebendigkeit, der Freude, aber auch zum Entschlacken, Entsäuern und weiterer Gewichtsreduktion
4. **4. Termin – Gruppenaktivität 3 Stunden** | Erstellung einer eigenen Goal Map/Zielcollage (Methode nach Brain Main) mit Reflektion
5. **ein Anschluß-Telefon-Termin** ca. 15 Minuten | Reflektion

bei Bedarf sind weitere Einzeltermine möglich

Kosten: Paketpreis 390€ zzgl. 19% Umsatzsteuer

Veranstaltungsort: Hamburg Volksdorf

Im Anschluss Empfehlung zur Teilnahme an Veranstaltungen des Vereins „Dicke Freunde“ als weiterführendes Angebot

Sandra Schaper | systemischer Coach und Therapeutin, Systemaufstellerin, Gesprächstherapeutin, IHK zertifizierte Rohkostberaterin
Nähere Informationen und Anmeldung unter 0172-2403199 oder auf der Internetseite www.life-abundance.com