

Mentales Training

Für jeden Mann und jede Frau auch für Kinder,
Gruppen, Vereine, Beziehungen etc.

Kurs I

4 x 1.5 Std.

Kurs II

4 x 1.5 Std.

Preise pro Kurs 300.- / Termine nach Vereinbarung

Autogenes Training

Anfängerkurse

Für jeden Mann und jede Frau auch für Kinder,
Gruppen, Vereine, Beziehungen etc.

4 x 2 Std. oder 8 x 1 Std.

Fortgeschrittene I und II

4 x 2 Std. oder 8 x 1 Std.

Preise pro Kurs 300.- / Termine nach Vereinbarung

Kausal Training (Bewusstseinstaining)

**Für jeden Mann und jede Frau auch für Kinder, Gruppen, Vereine,
Beziehungen etc.**

Eingehen auf eigene Bedürfnisse und Gedanken, meist auf Situationen aus
dem Alltag. Einfache Handhabung mit der Erkenntnis.

je Abend 20.- ab 20.00h / Termine nach Vereinbarung

KURSDATEN



MABUHAY

GesundheitsPraxis Utzenstorf

Erika Allemann
für Ihr Wohlbefinden

Altwyden 31 3427 Utzenstorf
079 244 78 12 erika.allemann@gawnet.ch
www.mabuhay-gesundheitspraxis.ch

Termine für Familienstellen

Was ist das Systemische Familienstellen?

Sichtbar machen was im Verborgenen liegt und dafür eine Lösung finden. Es ist recht schwierig die Aufstellung zu erklären, was genau da abgeht! Mir ist es auf jeden Fall so ergangen als ich das erste Mal bei einer Familienstellung dabei war! Schon nach kurzer Zeit habe ich als Aufsteller eine Rolle übernommen und da habe ich eigentlich begriffen um was es geht! Es ist phänomenal was sich ergibt! Mit der Aufstellung können viele Fragen direkt erklärt und geklärt werden, sei es von Krankheiten, Partnerschaften, Ehen, Familien, Dramen, Trauer, Schicksalsschlägen, Gefühlen ect. So kann jeder seine Interessen und Fragen klären lassen und es gibt ihm das Verständnis es besser zu verstehen. Was kann alles gestellt werden:

- Beziehung, Kinder, Entscheidungen, Patchwork Familien, Herkunftsfamilien, schweres Schicksal, Gewalt, Sucht, Belastungen, Gefühle und Ängste, Beruf, Geld, Werte und Heimat

Es geht mit der Aufstellung auch darum einen andere Sichtweise zu erhalten, auf das was mein Unbewusstes oder meine Reaktion besser erklären lässt! So dass ich es verstehen kann, wenn ich plötzlich traurig, gereizt, ängstlich, krank oder überempfindlich reagiere oder bin. Die Aufstellung kann von jedem Menschen durchgeführt werden.

Preise pro Aufstellung mit Figuren: Fr. 150.-

Momentum Food & Fit Diät

Die Momentum Diät ist darauf ausgelegt Ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Momentum Diät ist ein ganzheitliches 3 Phasenplan, der Sie nicht nur während der Diät unterstützt.

Momentum-Programm

Schlank werden und schlank bleiben: zwei verschiedene Ziele. Um abzunehmen und das erreichte Gewicht auch zu halten, braucht man mehr als nur eine kurze Diät. Darum hat Momentum einen zielgerichteten 3-Phasenplan entwickelt. Kein Wundermittel, sondern ein verantwortungsvolles Programm, mit dem Sie auf gesunde Art und Weise – mit meiner Unterstützung an Gewicht verlieren. Und noch wichtiger: Sie lernen dabei, wie Sie sich gesund ernähren und welche Bewegungsmuster Ihnen gut tun.

Wie funktioniert es?

Momentum ist ein verantwortungsvolles Lifestyle Programm, aufgebaut aus drei übersichtlichen Phasen: einer Diätphase, einer Stabilisierungsphase und einer Lebensphase. Die Diätphase dauert 27 Tage und besteht aus einer ausbalancierten schmackhaften Diät mit leckeren Rezepten (fettarmen und mit nur wenig Kohlenhydraten) in Kombination mit zwei Nahrungsergänzungsmitteln - Carnitirin und Momentum Multi Vita – um eventuelle Mängel in der Ernährung auszugleichen. Während der Stabilisierungsphase wird die Diät langsam ergänzt, um das neue Gewicht zu stabilisieren. Die dritte und letzte Phase enthält Ernährungsrichtlinien, Bewegungstipps und Beispielrezepte, um den gesunden Lebensstil aufrecht zu erhalten. Das Ziel ist ein schlankes, gesundes und kraftvolles Leben. Sie sollten gutes Essen unbedingt genießen und ab und zu dürfen Sie auch ‚sündigen‘. Es geht darum, dass Sie die richtige Balance finden zwischen gutem und gesunden Essen und einem gesunden Gewicht.

Die Diät

Speziell für die Diät- und die Stabilisierungsphase des Programms hat Momentum eine ausbalancierte Diät entwickelt. Nicht nur zum Abnehmen, sondern vor allem, um gesunde Ernährungsmuster kennen zu lernen und zu verinnerlichen. Die Momentum Diät besteht aus gesunden und schmackhaften Gerichten mit viel Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch. Keine Pulver oder Shakes, die Mahlzeiten ersetzen, sondern gesundes und ehrliches Essen. Dadurch wird es einfacher, die Diät auch durchzuhalten und Sie können auch alles bei Ihrem eigenen Fleischer und in der Gemüseabteilung Ihres Supermarkts kaufen.

Für wen?

Das Momentum Lifestyle Programm ist geeignet für erwachsene Männer und Frauen, die auf verantwortungsvolle Weise abnehmen und sich einen gesunden Lebensstil aneignen möchten. Genießer, die gutes Essen und Trinken lieben, sollten auch für eine ausreichende Bewegung sorgen. Sind Sie neugierig geworden? Konnte ich Ihre Interessen wecken? So nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Ich betreue und begleite Sie gerne während dieser Zeit.

Kosten mit Betreuung: Fr. 495.-

Lebensberatung in wichtigen Lebensfragen

Preise Fr. 80.- pro Stunde nach Vereinbarung