



Michaelas

GLÜCKLICH(ES) ESSEN LEICHTGEMACHT

Dein 6 Wochen-Fahrplan, der dich auf deiner Reise hin zu einer gesünderen Ernährung unterstützt und für ein entspanntes sowie glückliches Essverhalten sorgt.



#WeilGlücklichseinbeimEssenbeginnt

Start: Sommer 2021



ICH FREUE MICH AUF
DICH!



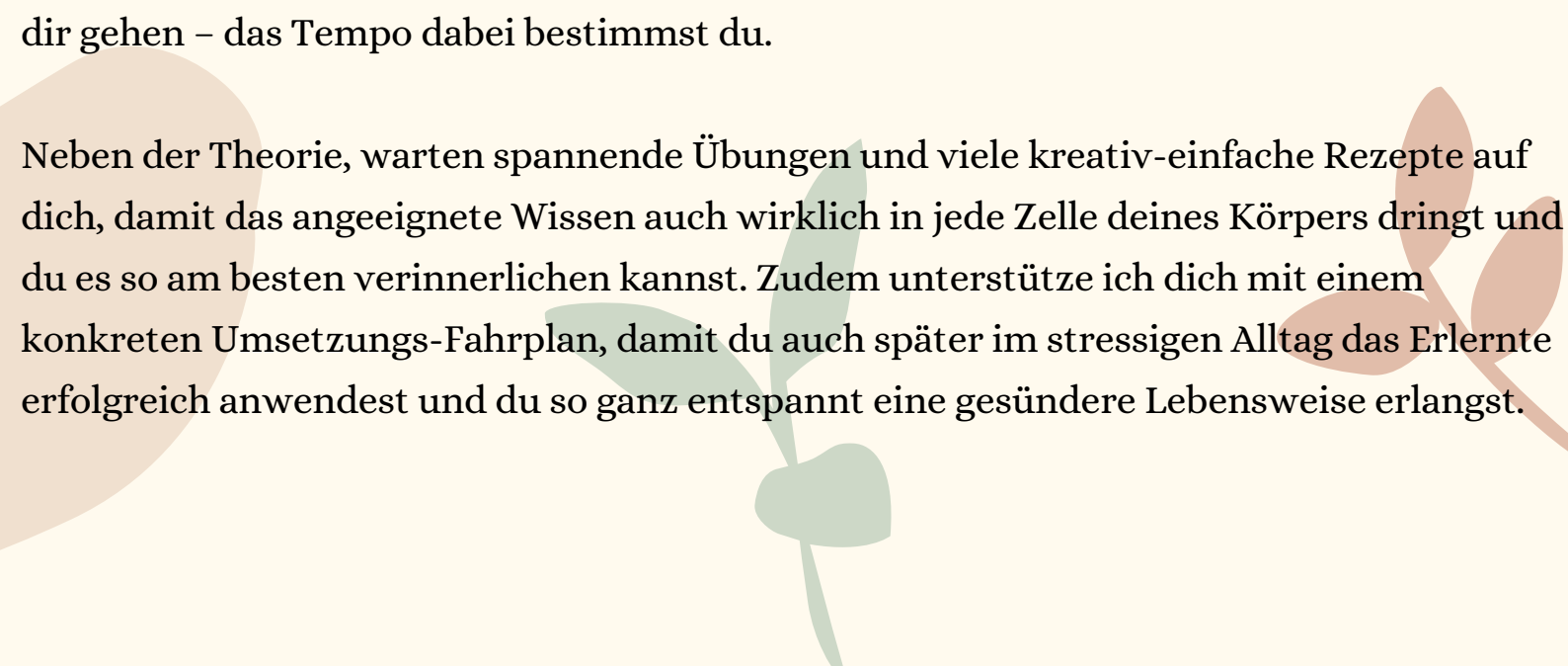
WAS ERWARTET DICH?

Den Kurs habe ich für dich gestaltet, um dir einen entspannten und – im wahrsten Sinne des Wortes – schmackhaften Umgang zu einer gesünderen Ernährung anzutrainieren.

Neben hilfreichen und alltagstauglichen Tipps gebe ich dir fundiertes Ernährungswissen im Rahmen meiner holistischen Gesundheitsausbildung an die Hand. Damit zeige ich dir, wie Essen dein körperliches und mentales Wohlbefinden beeinflusst und dir die richtigen Lebensmittel zu einem ausgeglichenen Ich verhelfen können.

Dabei will ich auch an deiner persönlichen Einstellung zum Essen arbeiten, denn nur mit dem richtigen Mindset wird sich langfristig eine Verbesserung in Bezug auf dein Ernährungsverhalten etablieren. Im Vordergrund des Coaching Programms steht also deine persönliche Weiterentwicklung auf körperlicher UND mentaler Ebene.

In den 6 Wochen führe ich dich Schritt für Schritt durch mein Programm. Die Kursinhalte stehen dir immer zur Verfügung und es gibt keinen festen Zeitplan, wann du die Inhalte angeschaut haben musst. Ich möchte deinen Onlinekurs-Weg gemeinsam mit dir gehen – das Tempo dabei bestimmst du.



Neben der Theorie, warten spannende Übungen und viele kreativ-einfache Rezepte auf dich, damit das angeeignete Wissen auch wirklich in jede Zelle deines Körpers dringt und du es so am besten verinnerlichen kannst. Zudem unterstütze ich dich mit einem konkreten Umsetzungs-Fahrplan, damit du auch später im stressigen Alltag das Erlernte erfolgreich anwendest und du so ganz entspannt eine gesündere Lebensweise erlangst.



WER BIN ICH?

Hallo, ich bin Michaela. Als Bloggerin, Podcasterin und Gründerin unterstütze ich dich dabei, dass Du mutig deinem inneren Weg folgst und deinen Körper ins Gleichgewicht bringst.

Mit persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung können wir uns Stück für Stück das Leben erschaffen, was wir uns eigentlich wünschen. Dabei unterstütze ich dich, um dir ein glückliches Leben zu erschaffen.

Ausbildung:

- Dipl. Ernährungstrainerin
- Reinkarnations- und Clearingtherapeut
- Hypnose & Tiefenentspannungstrainerin

Mein Ziel ist es, dass du in deine Mitte findest und Freude daran entwickelst, dich genussvoll und gesund zu nähren!

Bekannt aus:



AGENDA - 6 MODULE

1) Einführung

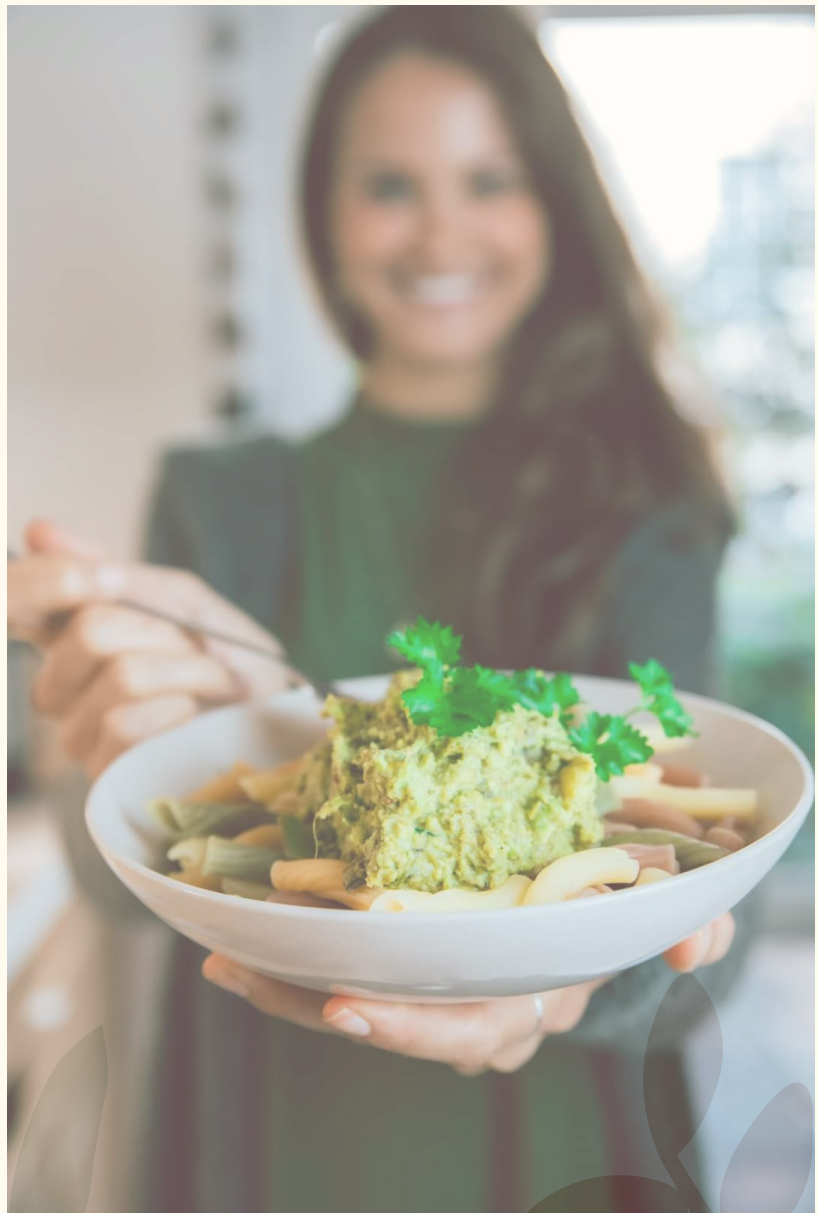
Gemeinsam konzentrieren wir uns im ersten Modul auf die Erstanamnese und legen die Grundpfeiler einer nachhaltigen sowie gesünderen Ernährungsumstellung.

2) Ernährungswissen

Wir setzen uns auf kreative Art mit den Ernährungs-Basics sowie mit den Do's and Dont's einer gesunden Kost auseinander. Hier erfährst du bereits die ersten praktischen Anwendungstipps für einen entspannten und leckeren Alltag.

3) Glückmachende Nährstoffe

Nun geht's ans Eingemachte: Wir tauchen in die Welt der Nährstoffe ein! Du erfährst, mit welchen Lebensmitteln Leib UND Seele glücklich satt werden. Hand in Hand wirst du die ersten positiven Effekte auf deinen Körper erkennen.



4) Umsetzbarkeit

Was tun im Alltag? Hier erfährst du, wie du mit konkreten Handlungsschritten deine Ernährung langfristig ändern und gesünder gestalten kannst.

5) Gesundheits-Changer

Wir switchen nicht nur die Ernährung auf gesund, sondern boosten ganzheitlich dein Wohlbefinden. Gemeinsam arbeiten wir an deinem Mindset und lösen ungesundes Essverhalten sowie limitierende Glaubenssätze auf. Zusätzlich erfährst du die wichtigsten Tipps für eine entspannte Ernährungsweise im Alltag.

6) Aufgaben & Rezepte

Bis zum Abschlussmodul bist du ein absoluter Profi rund um das Thema Ernährung und Gesundheit. Für weitere Anregungen und/oder als Stütze im Alltag erhältst du von mir noch ein Potpourri aus Aufgaben und einfachen Rezepten.



FÜR WEN EIGNET SICH DER KURS?

Das Coaching Programm eignet sich für dich, wenn:

- du dein Essverhalten (zu ungesund, zu unregelmäßig, zu viel auf einmal, ...) gesünder gestalten möchtest
- du lernen möchtest, wie sich eine ausgewogene Ernährungsweise auch im stressigen Alltag leicht umsetzen lässt
- du verständliche Einblicke der wissenschaftlichen Ernährungslehre erlangen möchtest, ohne dabei selbst zum Ernährungs-Coach zu mutieren
- du mehr geistige Vitalität und die Vorzüge einer ganzheitlichen Ernährungsumstellung auch im äußeren Erscheinungsbild erfahren möchtest – egal ob in Form von Gewichtsregulation, einem reineren Hautbild oder strafferen Bindegewebe
- du dich auch spirituell auf ein gesünderes Verhalten einstellen möchtest und bereit bist, mit mir an deinem Mindset zu arbeiten
- du (wieder) Freude am Kochen erlangen möchtest und du dir coole Gerichte für den Alltag wünschst, die grandios lecker und einfach umsetzbar sind

Bist du bereit für deine gesunde Ernährungsweise?
Dann lass mich dich bei deinem Einstieg unterstützen!

#WeilGlücklichseinbeimEssenbeginnt

DAS KOMPLETTE PROGRAMM!

- **Exklusive Community:** Du wirst Mitglied in unserer privaten Facebook-Gruppe. Hier erhältst du umfassende Betreuung durch mich und der Community! Kämpfe nicht mehr alleine, sondern lass dich motivieren und unterstützen. Wir alle haben einmal bei 0 gestartet. Du kannst also jederzeit deine Fragen stellen. Viele TeilnehmerInnen finden gerade im Austausch mit der Community das fehlende Puzzle-Teil zu ihrem persönlichen Erfolg!
- **Zugang zu den Kurs-Inhalten sowie allen Kurs-Updates:** Die Kursinhalte werden dir frei geschaltet und sind in sechs Blöcke eingeteilt. Gleichzeitig gilt: Du selbst bestimmst das Tempo! Auf alle Kursmaterialien hast du 12 Monate Zugriff – also genug Zeit, um alles in Ruhe anzuschauen und umzusetzen. Kostenloser Support in der privaten Community steht dir nach Kursstart für die darauffolgenden 6 Wochen zur Verfügung. Ganz ohne Stress & Hektik.
- **6 Wochen Ernährungs- und Persönlichkeits-Entwicklung:** In jedem Modul erwarten dich neue Videos, Präsentationen, Übungen und/oder Rezeptideen. So transformierst du dein Denken, Fühlen und Essverhalten.
- **Jede Menge Bonus-Material:** In Form von Vorlagen, Guidelines und exklusiven Rezepten bekommst du inspirierenden Input mit auf den Weg.

* Fragen zu den Kursinhalten oder Feedback zu deinem Anliegen wird ausschließlich in der Community und innerhalb 24 Stunden von mir beantwortet.

MELDE DICH JETZT VOR!

Kursstart: Sommer 2021

Für mein erstes Online Programm halte ich die Teilnehmer-Plätze gezielt begrenzt. Wenn du möchtest, kannst du dich bereits auf die Warteliste für den Kurs im Sommer 2021 bei mir melden. Die Anmeldung wird ab Mai freigeschalten.

Fragen und Voranmeldungen bis dahin gerne an mayr.michaela@gmx.at.

GLÜCKLICH(ES) ESSEN
220,00 EUR*

Michaela

Bist du bereit für eine gesunde Ernährungsweise?
Dann lass mich dich bei deinem Einstieg unterstützen.

#WeilGlücklichseinbeimEssenbeginnt

**Gesamtpreis - Hinweis: Umsatzsteuerbefreit – Kleinunternehmer gem. § 6 Abs. 1 Z 27 UStG*

ANMERKUNGEN

Das Wissen in diesem Programm entspringt den Ansätzen der holistischen Gesundheitslehre. Mir geht es um eine ganzheitliche Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele. Auch persönliche, soziale und strukturelle Faktoren haben Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen und finden daher Beachtung. Die Inhalte meines Coaching Programms richten sich an körperlich und psychisch gesunde Menschen und ersetzen keinen medizinischen Rat.

Als Dipl. Ernährungstrainerin führe ich dich Schritt für Schritt durch den Einsteigerkurs. Anhand von verständlichen Präsentationen, Texten und jede Menge Bonusmaterial zeige ich dir, wie einfach eine gesunde Ernährungsweise sein kann. Der Inhalt des Kurses ist in 6 Modulen gestaffelt.

Der Fahrplan beinhaltet ausgewählte Signature-Rezepte, die sich nur im Coaching Programm wiederfinden. Wenn du nun aber befürchtest, dass du nach Abschluss dieses Kurses nur mehr langweiliges Grünfutter essen darfst, dann liegst du falsch. Gesunde Ernährung und leckere Kost schließen einander nicht aus. Im Gegenteil: Du wirst vermutlich ganz neue Geschmackserlebnisse kennenlernen und deine Art zu Kochen auf einfache Art und Weise revolutionieren.

Bist du vegan, vermeidest du Weizen oder lebst nach den Regeln von Ayurveda? Dann sind die Rezepte ebenso für dich geeignet, wie für sogenannte „Mischköstler“, die also pflanzliche sowie tierische Produkte in ihren Ernährungsplan integrieren. Als Basis gehe ich immer von einer veganen Ernährungsform aus und integriere ab und an tierische Eiweiß- oder Fettquellen. Meine Rezepte lassen sich nahezu auf jede hochwertige Ernährungsform anwenden.



ANMERKUNGEN

Da es innerhalb der österreichischen Gesundheitsbranche verstärkt zu Unklarheiten seitens der Definition der einzelnen Gewerbe und der klaren Abgrenzung zwischen der Tätigkeit des Ernährungstrainers und des Ernährungsberaters gab, möchte ich mit den folgenden Textauszügen auf mein Tätigkeitsfeld als dipl. Ernährungstrainerin klar hinweisen:

Als diplomierte Ernährungstrainerin informiere ich, kläre auf und helfe dir dabei, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, deine Ernährung zu optimieren. Ernährungstrainer tragen dazu bei, Menschen auf ihrem Weg zur Schaffung eines neuen Ernährungsbewusstseins – auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse – durch Informationsweitergabe zu bestärken und über eine gesunde Lebensweise zu unterrichten. Dabei gehen Ernährungstrainer im Unterricht auch auf allgemeine Gewohnheiten bzw. Problemfelder (auch durch Beantwortung von Fragen) ein, sodass der/die Interessierte seine Ernährung aus eigener Entscheidung individuell auf Basis der gegebenen allgemeinen Informationen gestalten und mit Aussicht auf kontinuierliche Verbesserung umstellen kann.

(Quelle: Univ. Prof. Dr. Dr. Martin Stieger, Professor für Berufsbildung)

