

Möchten Sie
jetzt den Weg
mit uns gehen ...

... und auch zu den Menschen gehören,
die Ihr persönliches Ziel aus eigener Kraft
erreicht haben?

Dann zögern Sie nicht, sich beim Kurs
"Wunschgewicht ohne Diät"
anzumelden:

Anmeldungen unter
Tel. 0591 - 8073245,
Fax 0591 - 8073244
oder per Mail an
lernwerkstatt@genial-lingen.de

Gerne stehen wir Ihnen auch bei einem Info-
termin für alle Fragen rund um den Kurs zur
Verfügung.

Wir freuen uns
auf Sie!

So finden Sie uns



Kontakt

genial Lernwerkstatt
genial eG

Poststraße 18 · 49808 Lingen

Tel. 0591 - 8073245

Fax 0591 - 8073244

www.genial-lingen.de

Mail: lernwerkstatt@genial-lingen.de



WoD
Wunschgewicht
ohne Diät

wohlfühlen
entspannter
erfolgreicher
selbstbewusster
beweglicher
glücklich gesünder
stärker zielorientiert
interessiert
motiviert
Spaß
Gemeinschaft
Perspektive
Sicherheit
Kompetenz
Keine Verbote
Orientierung
Ideen



Erkennen Sie sich wieder?

Ich

- ➔ halte mich für zu dick/
mag meinen Körper nicht
- ➔ kontrolliere oft mein Gewicht
- ➔ mache mir viele Gedanken um das Essen
- ➔ esse, wenn ich gestresst, frustriert, unzufrieden, einsam, gelangweilt, ... bin
- ➔ habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich esse/gegessen habe

➔ habe oft Heißhunger

➔ verbiete mir Lebensmittel

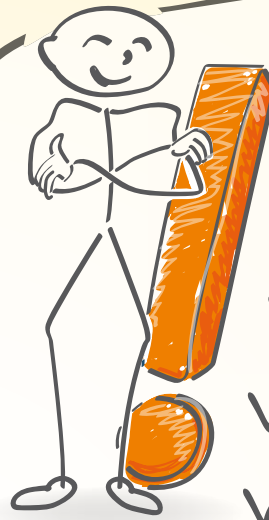
➔ bin unsicher im Umgang mit der Ernährung

➔ habe schon viele Dinge ohne Erfolg probiert

➔ bin verzweifelt und habe aufgegeben



Ich möchte da raus!



Ich möchte:

- ✓ mein Gewicht reduzieren und halten
- ✓ mich in meinem Körper wohlfühlen
- ✓ ausgeglichener und selbstbewusster sein
- ✓ mein Essen genießen
- ✓ das essen, worauf ich Lust habe
- ✓ mehr Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln
- ✓ mein Verlangen und meinen Heißhunger besiegen
- ✓ mich mehr und regelmäßig bewegen

Wir helfen Ihnen dabei!

Wir

- ➔ bieten eine langfristige qualifizierte Betreuung über mehrere Monate
- ➔ veranstalten 14 Schulungstermine, alle zwei Wochen à 90 Minuten
- ➔ haben ein zertifiziertes Schulungsprogramm
- ➔ werden von allen Krankenkassen bezuschusst
- ➔ geben viele Informationen und Tipps zur Ernährung
- ➔ bieten Unterstützung zum gesunden Essverhalten
- ➔ steigern die Motivation zu mehr Bewegung im Alltag

LOS GEHT'S!

WÜRDE

HÄTTE

SOLLTE



Langfristig erfolgreich zum persönlichen Wunschgewicht!