

SEMINARREIHE:

Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler



3-teilige Seminarreihe in Mühldorf/Wachau:

Du warst in der Beratung oder hast das E-Book „QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich“ gelesen und willst noch mehr in die Tiefe gehen oder brauchst Hilfe bei der Umsetzung?

Dann komm in dieses Seminar! Was dich erwartet:

Du lernst deinen Stoffwechsellyp besser kennen. Das Hintergrundwissen hilft dir selbstbestimmt genau das zu essen, was dir gut tut und du brauchst nie wieder irgendeinem Trend zu folgen. Du bekommst noch mehr Klarheit & Sicherheit in punkto Ernährung.

Teil 1: Durchbruch zu deiner Wohlfühlernährung	Do, 03. Okt. 2019	11 – 18 Uhr
Teil 2: Essen routiniert zubereiten und gut vertragen	Do, 31. Okt. 2019	11 – 18 Uhr
Teil 3: Mit klaren Strategien dauerhaft glücklich essen	Do, 28. Nov. 2019	11 – 18 Uhr

Veranstaltungsort: Gasthof Weißes Rössl-Roman Siebenhandl, 3622 Mühldorf/Wachau, Markt 17

Zeiten: jeweils donnerstags, **11 - 18 Uhr** (14 – 15 Uhr Mittagspause)

www.7handl.at

inkl. Seminarunterlagen sowie Mittagessen mit Kaffee und Wasser

Preis: Normalpreis: ~~€ 900~~ (€ 300 pro Tag)

Preis: € 591 (€ 197 pro Tag)

inkl. Mittagessen passend zu deinem Stoffwechsellyp



NEU

Du hast an diesen 3 Tagen nicht Zeit oder möchtest jetzt sofort starten?

Dann kannst du das Seminar auch bequem von zu Hause aus in 12 Teilen online machen:

VIDEOKURS „Iss dich gesund & glücklich“

Infos & Anmeldung: www.christina-schnitzler.at/videokurs



VIDEOKURS

Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler



In 12 Wochen zu deiner individuellen Wohlfühlernährung

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechsellypen

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at

Anmeldung zur 3-teiligen Seminarreihe in Mühldorf/Wachau:

Teil 1: Durchbruch zu deiner Wohlfühlernährung Do, 03. Okt. 2019 11 – 18 Uhr

Teil 2: Essen routiniert zubereiten und gut vertragen Do, 31. Okt. 2019 11 – 18 Uhr

Teil 3: Mit klaren Strategien dauerhaft glücklich essen Do, 28. Nov. 2019 11 – 18 Uhr

Durchbruch zu deiner Wohlfühlernährung (Teil 1):

- Du überprüfst dein Testergebnis.
- Du verstehst deine angeborenen Bedürfnisse in Bezug auf Ernährung besser.
- Du lernst die Lebensmittel auszuwählen und eine Mahlzeit daraus zu planen.
- Du lernst einen genialen Selbsttest und kannst im Zweifelsfall austesten, was dir gut tut.
- Du gehst mit einem genauen Plan und einem klaren Ziel nach Hause und kannst gleich loslegen mit dem richtigen Essen.



Essen routiniert zubereiten und gut vertragen (Teil 2):

- Du gestaltest deine Lebensmittelliste ganz individuell für deine Bedürfnisse.
- Du verstehst den Unterschied zwischen Allergie, Unverträglichkeit und falschem Treibstoff für dein Testergebnis.
- Du kannst deine Lieblingsrezepte so abwandeln, dass sie dich optimal versorgen.
- Du weißt, wie du deine Wohlfühlernährung in den Alltag integrierst.
- Du kennst außerdem die wichtigsten Maßnahmen, um dauerhaft dein Gewicht zu regulieren.

Mit klaren Strategien dauerhaft glücklich essen (Teil 3):

- Du kennst die Situationen, in denen es dir schwerfällt und verstehst warum.
- Du gestaltest diese Situationen neu.
- Du gehst mit klaren Strategien für diese Situationen nach Hause.
- Du isst endlich dauerhaft selbstbestimmt und fühlst dich richtig gut damit.

Veranstaltungsort: Gasthof Weißes Rössl-Roman Siebenhandl, 3622 Mühldorf/Wachau, Markt 17

Zeiten: jeweils donnerstags, **11 - 18 Uhr** (14 – 15 Uhr Mittagspause)

www.7handl.at

inkl. Seminarunterlagen sowie Mittagessen mit Kaffee und Wasser

Preis: Normalpreis: _____ € 900 (€ 300 pro Tag)

Preis: € 591 (€ 197 pro Tag) **inkl. Mittagessen** passend zu deinem Stoffwechseltyp

Ja, ich nehme verbindlich an der 3-teiligen Seminarreihe teil.

Name, Vorname: _____

Firma: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe www.christina-schnitzler.at/agb) wurden gelesen und akzeptiert.

Verhinderung: Eine Umbuchung des Seminars ist bis 14 Tage vor Seminarbeginn ohne Angabe von Gründen kostenfrei möglich, sofern die Seminargebühr komplett bezahlt wurde. Die Seminargebühr ist bis 14 Tage nach Seminarbuchung zu überweisen.

Ort, Datum

Unterschrift