# LIVE-SEMINAR

## Durchbruch zu deiner Wohlfühlernährung

Christina Schnitzler

**3 Tage = 3 Meilensteine zu deiner Wohlfühlernährung**

## Sensationelles 3-teilige Live-Seminar in Mühldorf/Wachau:

| | | |
|---|---|---|
| **Teil 1: Deine angeborenen Bedürfnisse verstehen** | **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 – 20 Uhr |

Du lernst deinen Stoffwechseltyp und die dazu passende Ernährung 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 Klarheit & Sicherheit in punkto Ernährung für dich und deine Familie.

**Veranstaltungsort:** Gasthof Weißes Rössl - Roman Siebenhandl, www.7handl.at
3622 Mühldorf / Wachau, Markt 17
**Zeiten:** jeweils donnerstags, **11 - 18 Uhr (Teil 3 bis 20 Uhr)** (14 – 15 Uhr Mittagspause)
**inkl. Seminarunterlagen sowie Mittagessen mit Kaffee und Wasser**

**Preise:**
~~Normalpreis: € 900 (€ 300 pro Tag)~~
**Einführungspreis: € 591** (€ 197 pro Tag)

### ANMELDUNG:

**Ja, ich nehme verbindlich an der 3-teiligen Live-Seminar in Mühldorf, wie oben angeführt, 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.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift

**Christina Schnitzler** – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at**

# Durchbruch zu deiner Wohlfühlernährung

Christina Schnitzler

## 3-teiliges LIVE-SEMINAR in Mühldorf:

**Teil 1**

### Deine angeborenen Bedürfnisse verstehen

Du bist auf der Suche nach der passenden Ernährung für dich oder auch für deine Familie. Du warst vielleicht schon in einer Stoffwechseltyp-Beratung und willst noch mehr in die Tiefe gehen? Das erwartet dich in Teil1:

- Du verstehst deine angeborenen Bedürfnisse in Bezug auf Ernährung.
- 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.

**Teil 2**

### Essen routiniert zubereiten und gut vertragen

Du brauchst noch etwas Übung und Sicherheit bei der Umsetzung? Du bist unsicher, ob du wirklich alles verträgst? Das erwartet dich in 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 suchst dir leicht die richtigen Zutaten aus.
- 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.

**Teil 3**

### Mit klaren Strategien dauerhaft glücklich essen

Du weißt, was du zum Essen brauchst. Es fällt dir aber immer noch schwer, es umzusetzen?
Das erwartet dich in Teil 3:

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

Zum Abschluss hast du die Möglichkeit mit Unterstützung der Künstlerin Christa Hameseder ein Impulsbild zu gestalten, das dir hilft, dein Ziel mit der Ernährungsumstellung zu erreichen. Die Künstlerin lädt dazu in ihr Atelier ein und stellt sämtliche Materialien zur Verfügung. Bitte plane eine freiwillige Spende von mindestens € 20 dafür ein. Die Spenden gehen zur Gänze an die Kinderburg Rappottenstein (www.kinderburg-rappottenstein.at)

**Christina Schnitzler** – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at**