

Abnehmen ohne Diät - Kostenloser E-Mail-Kurs: "Schlank im Schlaraffenland"

Datum: 05.10.2007 15:22

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Alpha-Swing-Akademie



Der kostenlose E-Mail-Kurs gibt einen Einblick in die Funktionsweise der Alpha-Swing-Methode® und zeigt anhand eines Beispiels, wie individuell der Weg zum erfolgreichen Abnehmen ist. Anmeldung zum E-Mail-Kurs unter www.alpha-swing-methode.de

Essen nach Leibeslust und dabei noch Gewicht verlieren – das hört sich für viele Diätgeplagte wie ein Märchen an. Umso passender der Titel eines kostenlosen E-Mail-Kurses, der von der Kölner Ernährungsberaterin und Buchautorin Ellen Eggers entwickelt wurde: "Schlank im Schlaraffenland – Der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen".

"Denn, dass wir täglich von zahllosen Leckereien umgeben sind, ist nun mal eine Tatsache. Der Schlüssel zum langfristigen und erfolgreichen Abnehmen ist der, mit sich im Reinen zu sein. Wenn keine inneren Konflikte um das Essen bestehen, kann auch keine Verführung stattfinden", erklärt die Ernährungsexpertin.

Ein kostenloser E-Mail-Kurs führt jetzt in die von ihr entwickelte Alpha-Swing-Methode® ein, die auf dem Motto aufbaut: "Nicht schlanke Menschen werden glücklich, sondern glückliche Menschen werden schlank."

Erst wenn eine Balance zwischen den verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit geschaffen ist, hat der Teufelskreis von Überessen und schlechtem Gewissen ein Ende. "Was uns dick macht," schildert Eggers, "ist kein Mangel an Selbstdisziplin, sondern es sind innere Anteile, die unterschiedliche Ziele verfolgen und uns damit Tag für Tag in zahllose Konflikte rund ums Essen stürzen. Erreichen wir, dass diese Anteile nicht länger gegeneinander arbeiten, sondern zusammenwirken, geht alles leicht, auch das Abnehmen."

So basiert das einzigartige Ernährungs-Konzept der Alpha-Swing-Methode® darauf, die tieferen Persönlichkeitsanteile anzusprechen, die unser Denken, Fühlen und Handeln steuern. Gut gelingt dies in einem tief entspannten Bewusstseinszustand, in dem das Gehirn im Alpha-Wellen-Bereich arbeitet und das Unterbewusstsein besonders zugänglich ist. Die Ursachen für eingefahrene Verhaltensmuster, die zum Beispiel zu einer ungesunden Ernährungsweise geführt haben, können dabei aufgespürt und individuell passende Alternativen gefunden werden.

Das Resultat: Schon nach wenigen Einzelsitzungen ändert sich das Essverhalten, viele nehmen sofort erfolgreich ab, bei einigen dauert es länger, in jedem Fall verändert sich das Essverhalten positiv. Das Gewicht pendelt sich, je nach fest gelegtem Ziel, im individuellen Wohlfühlbereich ein. Auch die Alpha-Swing-Methode® funktioniert nur, wenn die Betroffenen aktiv mitwirken. Der Unterschied zu anderen Abnehm-Ansätzen liegt darin, dass alles ohne Willensanstrengung geschieht, da das Unterbewusstsein den Prozess

unterstützt.

Der ganzheitliche Ansatz macht die Methode gerade auch für Fachleute, wie zum Beispiel Therapeuten, HeilpraktikerInnen, ErnährungsberaterInnen und Diätassistentinnen interessant, die sich zum Alpha-Swing-Trainer[®] ausbilden lassen können.

Der kostenlose E-Mail-Kurs gibt einen Einblick in die Funktionsweise der Alpha-Swing-Methode[®] und zeigt anhand eines Beispiels, wie individuell der Weg zum erfolgreichen Abnehmen ist. Anmeldung zum E-Mail-Kurs unter www.alpha-swing-methode.de oder www.schlank-im-schlaraffenland.de.

Weitere Informationen finden Interessierte im aktuellen Buch "Das Schweigen der Lämmlein So zähmen Sie die inneren Stimmen, die Sie zum Essen verführen" von Ellen Eggers, erschienen im Mosaik-Verlag bei Goldmann. Zudem können Einzelcoachings und Seminare besucht werden.

2812 Zeichen, 414 Wörter

Alpha-Swing[®]-Coaching, Kurse und Seminare

Menschen mit kleineren und größeren Ess- und Gewichtsproblemen können in Köln, Berlin und Saarbrücken Alpha-Swing-Einzelsitzungen erhalten und an Kursen und Seminaren teilnehmen, um die Alpha-Swing-Methode[®] für den Hausgebrauch zu erlernen. Nähere Informationen: www.alpha-swing-methode.de

Pressekontakt:
Birgit Engel
engel@alpha-swing-methode.de
Tel: +49 (0)221 77 88 97 79

Presseinformationen, Interviewthemen, Downloads:
www.alpha-swing-methode.de/index.php?article_id=59

Alpha-Swing-Akademie
Ellen Eggers
Maybachstr. 12
50670 Köln

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Tel: +49 (0)221 130 08 90
eggers@alpha-swing-methode.de
www.alpha-swing-methode.de

Ellen Eggers (Jg. 1944), ausgebildete Pädagogin, Buchautorin, NLP-Master (DVNLP) und Ernährungsberaterin (UGB), leitet in Köln die Alpha-Swing-Akademie. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Weiterbildung von HeilpraktikerInnen, DiätassistentInnen, ErnährungsberaterInnen, Coachs und Beratern in der von ihr entwickelten Alpha-Swing-Methode[®].