

Esscoaching - Alpha-Swing-Akademie trainiert Trainer

15.02.2008, 09:12 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Alpha-Swing-Akademie*

Köln, 15. Februar 2008. Essen ohne Verzicht und dabei auch noch dauerhaft an Gewicht verlieren - fast nicht zu glauben. Umso wichtiger sind Trainer, die nachhaltige Methoden zum „gewichtsfreundlichen“ Essen vermitteln. Am kommenden Wochenende bildet die Kölner Ernährungsberaterin und Buchautorin Ellen Eggers die ersten Spezialisten in der Alpha-Swing-Methode aus.

Das Ess-Konzept von Ellen Eggers basiert nicht wie die meisten Methoden darauf, ausschließlich vernunft- und willensgesteuert bestimmte Verhaltensweisen aufzugeben oder zu verändern. Statt dessen werden in der von ihr entwickelten Alpha-Swing-Methode® sämtliche inneren Persönlichkeitsanteile angesprochen, die Denken, Fühlen und Handeln steuern. Ansonsten meist nur undeutlich wahrgenommene Konflikte zwischen Verstand und Gefühl werden sichtbar und können methodisch gelöst werden. Der typische innere Kampf, bei dem alle Vorhaben und guten Vorsätze über kurz oder lang auf der Strecke bleiben, findet nicht mehr statt. So können Ursachen für eingefahrene Verhaltensmuster, die zum Beispiel zu einer ungesunden Ernährungsweise geführt haben, aufgespürt und individuell passende Alternativen gefunden werden.

Eine kostenlose Einführung in die Methode als E-Mail-Kurs ist abrufbar unter www.alpha-swing-methode.de oder www.schlank-im-schlaraffenland.de.

„Dass wir täglich von zahllosen Verführungen umgeben sind, ist nun mal eine Tatsache. Der Schlüssel zum langfristigen und erfolgreichen Abnehmen ist mit sich im Reinen zu sein. Ohne innere Konflikte um das Essen findet auch keine Verführung statt“, erklärt die Ernährungsexpertin. „Was uns dick macht, 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.“

Klienten berichten, dass sich schon nach wenigen Einzelsitzungen das Essverhalten ändert, viele nehmen sofort erfolgreich ab. Bei einigen dauert es länger, aber in jedem Fall verändert sich das Essverhalten positiv. Das Gewicht pendelt sich, je nach fest gelegtem Ziel, im individuellen Wohlfühlbereich ein.

Der Unterschied zu anderen Abnehm-Methoden liegt hauptsächlich darin, dass es keiner enormen Willensanstrengung bedarf, die eigenen Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern, da das Unterbewusstsein mit einbezogen wird und den Prozess unterstützt.

Ellen Eggers' Ansatz, den ganzen Menschen einzubeziehen, macht die Methode gerade auch für Fachleute, wie zum Beispiel HeilpraktikerInnen, ErnährungsberaterInnen und Diätassistenten/innen, sowie für Fachrichtungen mit psychologischem und beratendem Hintergrund interessant. Sie können sich ab jetzt zum Alpha-Swing-Trainer® ausbilden lassen.

Eine amüsante Gebrauchsanweisung für Interessierte ist das aktuelle Buch von Ellen Eggers, „Das Schweigen der Lämmlein – So zähmen Sie die inneren Stimmen, die Sie zum Essen verführen“, erschienen im Mosaik-Verlag bei Goldmann

Zeichen: 3046, Wörter 400

Portrait

Zu Ellen Eggers:

Ellen Eggers (Jahrgang 1944), ausgebildete Pädagogin, Buchautorin, NLP-Master (DVNLP) und Ernährungsberaterin (UGB), leitet in Köln die Alpha-Swing®-Akademie. Die Begründerin der Alpha-Swing-Methode® führt Einzelcoachings und Seminare durch und bietet in der Alpha-Swing®-Akademie Weiterbildungen für HeilpraktikerInnen, DiätassistentInnen, ErnährungsberaterInnen und alle an Coaching und Beratungen an diesem Themenkreis interessierten Menschen an.

News-ID: 189016 • Views: 1906 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/189016/Esscoaching-Alpha-Swing-Akademie-trainiert-Trainer.html>