

Machen sie doch endlich was sie wollen!

Abschied vom inneren Schweinehund!

Gesünder essen! Selber kochen!

Kein Fastfood mehr kaufen!

Mehr bewegen! Weniger stressen lassen!

Weniger fernsehen! Nicht mehr rauchen!

Eigentlich wissen wir ja genau, was wir tun sollten, tun es aber trotzdem nicht. Wir fühlen uns dann als Versager, haben ein schlechtes Gewissen, beschimpfen unseren inneren Schweinehund und beklagen unsere schwache Willenskraft.

Warum kommen wir nicht vom „eigentlich sollte ich“ zum „ich will“?

Das Wissen über gesundheitsförderndes Verhalten reicht offensichtlich nicht.

Wie können wir unsere Willenskraft und Motivation aufbauen?

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM © wurde an der Universität Zürich entwickelt und bietet eine wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte **Coaching Technik zur Entwicklung motivierender Ziele.**

Sie werden dabei angeleitet, herauszufinden, was Sie von Herzen wollen und wie Sie auch Ihre unbewussten Bedürfnisse mit einbinden können.

Sie lernen, wie eingeschliffene alte Verhaltensmuster durch neue, erwünschte Muster erfolgreich ersetzt werden können.

Das ZRM © arbeitet ausschließlich mit positiven Gefühlen und den Ressourcen, die jede(r) bereits mitbringt.

Wir unterstützen Sie bei unseren Beratungen mit dieser Technik.

Wir bieten auch Kurse zur Erreichung Ihrer Gesundheitsziele z. B. Gewichtreduktion oder Rauchstopp an.

Bitte beachten Sie, dass alle Texte und Bilder dem Copyright unterliegen. Das kopieren, auch in Auszügen, ist nicht gestattet! Alle Angaben sind nach bestem Wissen erstellt und mehrfach kontrolliert. Trotzdem können uns Fehler unterlaufen sein. Aus diesem Grunde müssen wir darauf aufmerksam machen, dass wir für Schäden infolge unserer Texte und Bilder nicht haftbar gemacht werden können!

**Korrespondenzadresse
und Standort Eschenz:**

Gruebweg 11
8264 Eschenz
+41 / (0)79 290 13 43

Standort Schaffhausen:

Ernährungsberatung im Haus
zum Zitronenbaum
Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen

info@lifestyle-ernaehrung.ch
www.lifestyle-ernaehrung.ch