



Innere Staus auflösen und Wunschgewicht erreichen

Haben Sie schon alle Diäten ausprobiert und nehmen trotzdem immer wieder zu? Jeder zweite, der eine Diät beginnt, hält sie entweder gar nicht erst durch oder wiegt danach genauso viel wie vorher - wenn nicht sogar noch mehr (Quelle: forsa-Studie im Auftrag der DAK).

Der Grund: Irgend etwas hält Sie davon ab, Ihr Ziel zu erreichen. In unseren Workshops begleiten wir Sie beim Aufspüren und Beseitigen dieser inneren Staus.



Warum Staupiloten?

Nach zahllosen Diäten wollte ich der Ursache auf den Grund gehen: Warum schaffte ich es nicht, mein Gewicht dauerhaft zu senken? Die Suche nach der Antwort hat mich mit meinem Unterbewusstsein, versteckten Überzeugungen, geheimen Wünschen und ungeahnten Zielen konfrontiert - und mich zum Erfolg geführt. Sind Sie bereit, Ihre inneren Staus aufzuspüren und zu beseitigen?

Sie lernen in unseren Workshops...

- Ihre wirklichen Bedürfnisse zu erkennen
- auf Ihre innere Stimme zu hören
- sich zu vertrauen und sich zu motivieren
- Ihre Ziele auf direktem Weg zu erreichen

Sie werden erkennen, welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihren Körper haben und wie Sie mit mentaler Stärke und Selbstwahrnehmung Ihr Wunschgewicht dauerhaft erreichen können.

Wann? Wo? Was? Wie?

Unsere Workshops finden an 10 Terminen im wöchentlichen Abstand statt. Die Gruppe besteht aus maximal 10 Teilnehmern.

Die Kosten für alle 10 Termine betragen 450,- € inkl. MwSt. und beinhalten zusätzlich 2x45 Minuten Einzelcoaching.

Die aktuellen Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf unserer Website www.zabo-staupiloten.de im Bereich „Aktuelles“. Zur Anmeldung genügt eine E-Mail an cz@zabo-staupiloten.de.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, eine Decke und bequeme Kleidung mit. Wir freuen uns auf Sie!

**1. Termin:
Selbstwahrnehmung**

Finden Sie heraus, was Sie bisher am Abnehmen gehindert hat und was Sie bis zum Ende des Kurses erreichen möchten.

**2. Termin:
Motivation finden**

Erkennen Sie, wie Sie mit Ihren Gedanken und Ihren Verhaltensmustern sich selbst und andere (unbewusst) beeinflussen. Nutzen Sie diese Macht für die Erreichung Ihres Zieles!

**3. Termin:
Akzeptanz**

Zunächst klingt es wie ein Widerspruch, aber nur, wenn Sie sich selbst mit allen Ecken und Kanten akzeptieren, werden Sie die Kraft finden, etwas an sich zu verändern.

**4. Termin:
Ess-Strategien entwickeln**

Wir entwickeln neue Strategien, mit dem Thema Essen umzugehen. Nur so können wir alte Gewohnheiten überwinden.

**5. Termin:
Auf Ziele hinarbeiten**

Entdecken Sie Techniken, um Ihre Ziele konsequent zu verfolgen und zu erreichen.

**6. Termin:
Inneres Team**

Jeder Mensch vereint verschiedene Persönlichkeitsanteile in sich - wie die verschiedenen Charaktere in einem Team. Bringen Sie sie dazu, alle an einem Strang zu ziehen!

**7. Termin:
Mit Ressourcen umgehen**

Lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen richtig zu verwalten. Erkennen Sie Probleme und Lösungen ebenso wie Ihre persönlichen Herausforderungen und Chancen.

**8. Termin:
Glaubenssätze**

Sie ahnen ja nicht, wie viele unbewusste Glaubenssätze in Ihnen schlummern, die Sie (unbewusst) daran hindern, Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Sie werden überrascht sein!

**9. Termin:
Unterbewusstsein**

Mit speziellen Übungen bringen wir Ihr Unterbewusstsein dazu, einen Teil von sich preiszugeben. Es kann Ihnen helfen, Ihr Ziel zu festigen und langfristig zu erreichen.

**10. Termin:
Kraft tanken**

Wir blicken auf die Erfolge der vergangenen 9 Wochen zurück und wappnen Sie mental für Ihren weiteren Weg zu Ihrem Wunschgewicht.



Kontakt zu Ihren Zabo Staupiloten

Zabo Staupiloten GmbH
Sepp-Herberger-Str. 27b
61130 Nidderau

Telefon: +49 (0) 6187 - 90 27 842

Mobil: +49 (0) 151 - 29 13 15 97

E-Mail: cz@zabo-staupiloten.de

Web: www.zabo-staupiloten.de

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone ab und speichern Sie unsere Kontaktdaten direkt in Ihrem Adressbuch.

