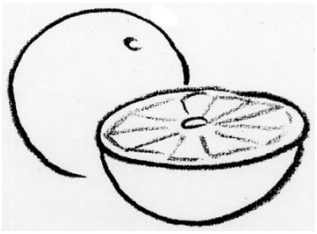
„Richtig Essen – Gewichts-Coaching mental“



Treffen	Termin	Inhalte
Infoabend	**26.02.26**	**18.30 Uhr**
1. Kurstreffen	05.03.26	Zielbild
2. Kurstreffen	12.03.26	Kohlenhydrate, Frühstück
3. Kurstreffen	19.03.26	Eiweiß, Mittagessen
4. Kurstreffen	26.03.26	Fett, Abendbrot
5. Kurstreffen	16.04.26	Ernährungspyramide, Achtsames Essen
6. Kurstreffen	23.04.26	Essen und die Gefühle, Bewegung
7. Kurstreffen	30.04.26	Getränke, Einkaufen
8. Kurstreffen	07.05.26	Persönliche Konfliktsituationen, Essgewohnheiten

Kursort: **Praxis Dr. Schmidt, 1. Etage**
Wiltbergstr. 25, 13125 Berlin

Uhrzeit: **18.30 Uhr**

Kosten: **149,00 € (Kostenbeteiligung durch KK)**

Kursleitung: **Dipl.-troph. Margret Leupold,**
Mewesstr. 32, 13125 Berlin
Tel: 030/94397090, 017641105124

margretleupold@aol.com

© RICHTIG ESSEN INSTITUT, 2013