

Body Reset - Individual

In 4 Wochen deinem Wohlfühlgewicht näherkommen - mit persönlicher Begleitung - ohne Diätstress

Für Frauen, die sich wieder:
✨ wohl in ihrem Körper fühlen möchten
✨ endlich Frieden mit dem Essen schließen wollen
✨ mehr Energie und Leichtigkeit im Alltag suchen

Kennst du das?

Du möchtest dich wieder wohl in deinem Körper fühlen, gesünder essen und mehr Energie haben – ohne ständig Kalorien zu zählen oder neue Diäten auszuprobieren?

Body Reset begleitet dich dabei, Schritt für Schritt zu einem entspannten Essverhalten, mehr Selbstfürsorge und deinem persönlichen Wohlfühlgewicht zurückzufinden.

In 4 Wochen wirst du:

- dein Essverhalten bewusster wahrnehmen
- Heißhunger und emotionales Essen besser verstehen
- gesunde Routinen leicht in deinen Alltag integrieren
- entspannter mit dir selbst umgehen
- dich leichter, ausgeglichener und energiegeladener fühlen

Dich erwarten:

- ♥ 4 Live-Online-Treffen à 60 Minuten + ein Kennenlerngespräch
- ♥ Praktische Impulse zu Ernährung, Balance und Wohlbefinden
- ♥ Einfache Übungen für den Alltag
- ♥ Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten
- ♥ Persönliche Begleitung auf deinem Weg

Keine Diät. Kein Kalorienzählen. Kein Druck.

Body Reset unterstützt dich dabei, eine nachhaltige und liebevolle Beziehung zu deinem Körper und deinem Essverhalten aufzubauen.



Petra Bichler
Ernährungsberaterin/
Gesundheitscoaching
www.pebich.eu

Wir begleiten dich auf deinem Weg mit einem auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmten Programm. Sichere dir jetzt deinen persönlichen Kennenlernermin.
info@pebich.eu | zielklar@dunja-brand.de

„Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Balance und Wohlbefinden.“



Dunja Brand
Coaching + Training
Achtsamkeitscoach
www.dunja-brand.de