

# Body Reset

## Finde in 6 Wochen zu deinem Wohlfühlgewicht - ganz 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 6 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:

- ♥ 6 Live-Online-Treffen à 90 Minuten
- ♥ Praktische Impulse zu Ernährung, Balance und Wohlbefinden
- ♥ Einfache Übungen für den Alltag
- ♥ Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten
- ♥ Austausch in einer kleinen, geschützten Gruppe
- ♥ 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](http://www.pebich.eu)

**Sichere dir jetzt einen der 8 Plätze!**

- 📅 **17** 16.06.2026 – 21.07.2026
- 🕒 **Dienstags | 09:30 – 11:00 Uhr**
- 💻 **Online via Zoom**
- 💰 **229 € inklusive Unterlagen**
- ✉ **info@pebich.eu |  
zielklar@dunja-brand.de**



**Dunja Brand**  
Coaching + Training  
Achtsamkeitscoach  
[www.dunja-brand.de](http://www.dunja-brand.de)

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

