

## HEARTMATH® & HERZ-BIOFEEDBACK

- ♥ Stressmanagement
- ♥ Fitness für Körper und Geist
- ♥ Reduktion des Körperfettanteils
- ♥ Erfolgskontrolle durch Biofeedback

Stress und Übergewicht – laut WHO die größte Gesundheitsgefahr und Epidemie des 21. Jahrhunderts. Heute weiß man, dass psychosozialer Stress und Übergewicht eng miteinander verwoben sind, deswegen braucht es für die langfristige Gewichtsabnahme eine effektive Methode, anders mit stressvollen Situationen umzugehen.

Durch das HeartMath®-Training lernen Sie, die schädlichen Auswirkungen von Stress zu reduzieren und aktiv Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden zu fördern. Zudem unterstützt diese Methode maßgeblich die Reduktion des Körperfettanteils.

### IHR COACH ZUM ERFOLG



#### REGINA E. BAUER

Lustvoll Leichter Leben®  
HeartMath®-Trainerin  
Hypno-Practitioner  
Bioenergetik

*Gemeinsam packen wir's!*

**ANMELDUNG ab sofort unter**  
[rb@reginabauer-coaching.at](mailto:rb@reginabauer-coaching.at)  
oder +43 676 721 69 27

**Nähere Infos unter**  
[www.reginabauer-coaching.at](http://www.reginabauer-coaching.at)

*Mit 3XL zum Erfolg!*



# Lustvoll Leichter Leben

## DAS INNOVATIVE

## ABNEHM-PROGRAMM

### SCHLANK WERDEN - SCHLANK BLEIBEN



## LUSTVOLL LEICHTER LEBEN®

ist ein Gewichtsreduktionsprogramm für Männer und Frauen, die auf gesunde Weise abnehmen möchten, ohne dabei auf genussvolles Essen verzichten zu müssen. Einfache, leicht in den Alltag integrierbare Tipps unterstützen Sie, Ihr Ziel diesmal wirklich zu erreichen.

Lustvoll Leichter Leben® setzt nicht auf schnelle Erfolge, sondern auf dauerhafte und gesunde Gewichtsreduktion – gute Laune garantiert!

### PROGRAMMINHALTE

- ♀ Zielformulierung
- ♀ 10-Tage-Programm
- ♀ Roadmap zum Idealgewicht
- ♀ Entlarven von Ernährungsmythen
- ♀ Schluss mit Kalorienzählen
- ♀ Identifizieren falscher Glaubenssätze
- ♀ Geistige Detox
- ♀ Hypnose für den dauerhaften Erfolg
- ♀ Körperliche Entgiftung
- ♀ Intervallfasten
- ♀ Steigerung des Metabolismus
- ♀ Reduktion des Körperfettanteils
- ♀ Dickmacher Stress
- ♀ Stressreduktionsmethoden
- ♀ Auflösen von Selbst-Sabotage-Programmen
- ♀ Lustvoll essen ohne Reue
- ♀ Nie mehr Diäten
- ♀ HeartMath®-Training
- ♀ Herz-Biofeedback
- ♀ Zauberformel „Schlank forever“

*Schlank werden – schlank bleiben!*

## 10-TAGE-PROGRAMM

- 💡 Wie Sie endgültig der Diätfalle entkommen
- 💡 Wie Sie dem Dickmacher Stress dauerhaft die rote Karte zeigen
- 💡 Wie Sie garantiert schlank werden - und schlank bleiben

Das 10-Tage-Programm ist Ihr persönlicher Kompass Richtung Traumfigur.

Mit seinen täglichen Coaching-Impulsen und gezielt aufeinander abgestimmten Fragen führt es Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel.



## HYPNOSE

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, in Trance zu gehen, in Hypnose nutzen wir diese Fähigkeit und vertiefen sie. Hypnose ist ein wirkungsvolles Instrument, um Gewohnheiten zu verändern, sabotierende Glaubenssätze aufzulösen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und leicht Neues zu lernen.

**Der ideale Wegbegleiter zu Ihrer Wunschfigur!**

