



# ABEGG & BRO

*Et center for livskompetence*

## LivsKvalitet og Vægttab

Fidusen er at Tabe dig på en dejlig lækker måde.

Tab dig gennem et Sødt, Sundt og Sjovt project

Ved fælles Viden, Valg og Vilje kommer du til at

- Eksperimentere og finde den bedste måde for dig m. vægttab, motion, aktiviteter, øvelser og mad
- Tage en endegyldig **beslutning**
- Ændre uhensigtsmæssige tanker og adfærd
- Være glad, ærlig og realistisk omkring din livssituation

**Start 12. August 2014 I Helsingør**

**Start 13. August 2014 I Skindergade 23.2. Kbh.**

**Ved 5 kg. vægttab modtager du en buket roser**

"Den Tynde gruppe" Speciale i forstyrrelser omkring Spisningen.  
Skindergade 23 Kbh. og Skydebane Alle 8, Helsingør **Tlf.: 27119825**

## Koncept:

**Mad, motion, vægt, krop, dialog og personlige samtaler**

1. Du udfylder dit skema hver 3. Mdr.
2. Du bliver vejlet hver tirsdag/torsdag mellem Kl. 17 -18
3. Hver 1. tirsdag i måned Kl.16-18 er der oplæg/øvelser/dialog omkring aktuelle temaer
4. Motion: ½ time hver dag + 1 - 2 timer 1 - 2 x ugl.
5. Detox, periode
6. Efter 3 mdr., -forskellige ture (ikke incl. I prisen)
7. Alders opdelte hold.
8. Pris: 300,-kr pr. Mdr. eller 800,-kr. For 3 mdr.
9. Din personlige samtale 1 time pr. mdr. 400,-kr.
10. Mødested: Skydebane Alle 8 / Skindergade 23. Kbh.
11. Fælles kurser og fælles rejser

## Indhold

Som start udfylder du et grundigt spørgsskema

1. Den skæve spisning ændre vi kursen på
2. Dine mål og enbeslutning om at holde denne kurs
3. Stabilisering
4. Lær at holde dit blodsukker stabilt, hovedet klart og humøret oppe
5. Herefter skal du stabiliseres
6. Detox, udrenses
7. Så skal du stabiliseres igen
8. Lær at mærke efter, hvad du har brug for og lyst til, samt at sætte handling på det.

V. Theresa Abegg, - [theresa@abeggbro.dk](mailto:theresa@abeggbro.dk) - [www.abeggbro.dk](http://www.abeggbro.dk)  
**Tlf.: 27119825**



# ABEGG & BRO

*Et center for livskompetence*

**Efter 3 mdr. I November. Forskellige ture som f.eks**

Tyrkis Hamam

Fodmassage, ansigts – og kropsmassage

Krogerup Højskoles Øko gård salg.

Klassisk koncert

Skovtur, roning, Wellness m.m.

## Madlavningskurser 3 Forskellige

Uge 41 på Kreta, Grækenland

Uge 42 på Skydebane Alle 8, Helsingør

Uge 45 på Human Being Center I Kbh.

**Ved 5 kg. vægttab modtager du en buket roser**

"Den Tynde gruppe" Speciale i forstyrrelser omkring Spisningen.  
Skindergade 23 Kbh. og Skydebane Alle 8, Helsingør Tlf.: 27119825

## Dialog Temaer

Hvad er lækkerier I dit liv – udover mad.?

Hvordan får du en God søvn

Dit livs tidslinie

Oplæg fra person med varigt vægttab

Tilbagefald ? Vægttabet skal vedligeholdes. Kursen skal holdes

Hold af dig selv.

Forslag til de 5 daglige måltider

## Yoga øvelser

Vejrtræknings øvelser

Smidigheds øvelser

Rolighed, harmoni balance: hvad vil det sige?

Det søde liv og det søde I livet! (Visualisering)

Din fremtid I en normalvægtig krop (Visualisering)

V. Theresa Abegg, - [theresa@abeggbro.dk](mailto:theresa@abeggbro.dk) - [www.abeggbro.dk](http://www.abeggbro.dk)  
Tlf.: 27119825