



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

## Einladung zum Vortrag vom FachFrauenNetzwerk e.V.

Darmstadt, den 14.02.2019

### Entspannt und ohne Diät zum Wunschgewicht Vortrag vom FachFrauenNetzwerk e.V.

Viele Frauen haben schon so viel versucht, dass sie selbst schon fast Diät-Expertinnen sind. Fast alle Frauen haben schon mindestens eine Diät angefangen. Die meisten kennen deshalb den Frust, wenn man eine Diät wegen einer Ausnahmesituation abbricht, und fast alle kennen den Jojo-Effekt. In ihrem Vortrag stellt **Karina Härtel** auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen die Hintergründe für diese „Miss-Erfolge“ klar und erklärt, warum diese nichts mit „Schuld“ zu tun haben. Interessierte Frauen sind am **Mittwoch, den 27. Februar um 19:30 Uhr** herzlich eingeladen zum **Gasthaus zum Lamm – Hotel Hax, Georg-August-Zinn-Str. 32, 64823 Groß-Umstadt**.

Die Referentin zeigt Zusammenhänge zwischen Heißhunger-Attacken und Suppen-Koma sowie zwischen Stress und Übergewicht. Auf diesem theoretischen Hintergrund basiert das von ihr entwickelte Abnehmkonzept, mit dem sie ihren Klientinnen einen alltagstauglichen „Roten Faden“ an die Hand gibt. Das andere wesentliche Element ihres Konzepts ist die Arbeit mit dem Unterbewusstsein. So wird der Weg zum Wunschgewicht unterstützt und statt Hunger und Verboten gibt es Entspannung und Genuss, auch im turbulentesten Alltag.

Es referiert Karina Härtel, IT-Vertriebsexpertin, seit 1988 Autodidakt im Thema Ernährung und Gesundheit. Seit 2009 coacht sie ihre Klienten auf dem Weg zum Wunschgewicht. Sie ist zertifizierte Vitalstoffberaterin, seit 2012 Hypno-Coach und Expertin für Stress-Reduzierung. Sie selbst hat 20 kg (= 4 Kleidergrößen) abgenommen, das Gewicht hält sie seitdem trotz beruflicher und privater Herausforderungen ([www.natuerlich-in-form.de](http://www.natuerlich-in-form.de)).

Der Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 15,00€ erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/971 42 33. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung unter: info@fachfrauennetzwerk.de. Weitere Infos unter: www.fachfrauennetzwerk.de

#### Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33