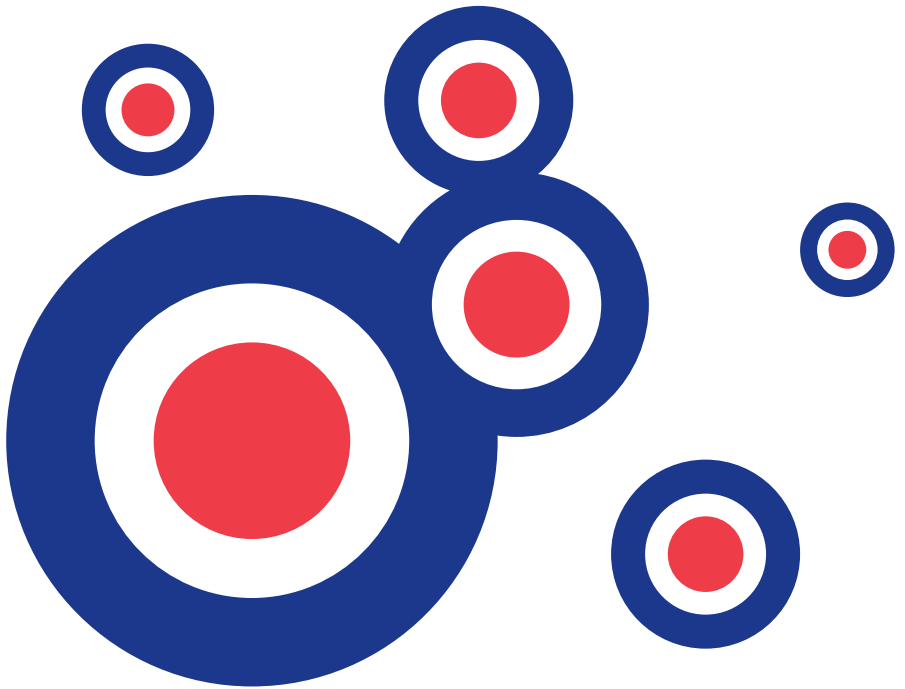


Fortbildungsnachmittag für die diplomierte MPA

Körper und Geist im Einklang?



Donnerstag, 18. Oktober 2018
oder
Donnerstag, 15. November 2018

 **medics**
professionell
und persönlich

Liebe Praxisassistentinnen, es freut uns, Sie zu einer interessanten Fortbildung einzuladen.

Workshop Body & Mind

Inhalt

Bist du genervt von deinen Gelüsten und Heisshungerattacken? Du fühlst dich unwohl in deinem Körper und möchtest endlich dein langersehntes Wohlfühlgewicht erreichen? Du weisst viel über Bewegung und gesunde ausgewogene Ernährung und trotzdem scheiterst du immer wieder aufs Neue? Dann gönne dir etwas Zeit für einen Workshop zum Thema Body & Mind und lerne, wie du deine persönlichen Gedanken und Handlungen besser kontrollieren kannst, um mit dir und deinem Körper in Einklang zu kommen.

Beim Body & Mind Workshop lernst du ...

- wie funktioniert der intuitive Ansatz des Essens?
- wie vermeide ich Heisshunger?
- wie vermeide ich Essen aus Frust, Stress und Langeweile?
- wie unterscheide ich emotionaler und körperlicher Hunger?
- was sind meine ungesunden Essmuster und Essauslöser?
- wie funktioniert die Hungerskala?
- wie formen die Gedanken meinen Körper?
- wie beeinflusst das Unterbewusstsein mein Essverhalten?
- wie baue ich eine gesunde Beziehung zu meinem Körper auf?

Referentin

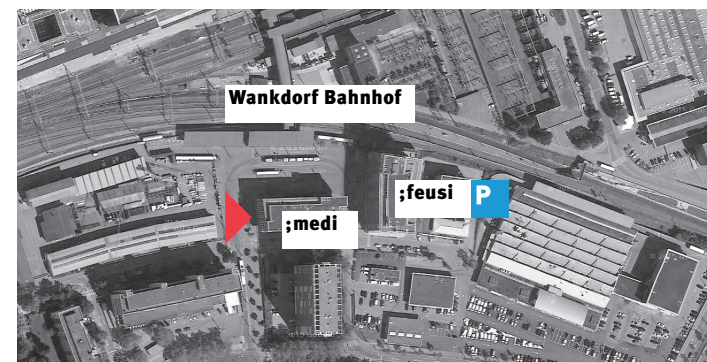
Sandra Limacher, Gesundheitscoach
Praxis Integralis im Seefeld
www.sandra-limacher.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüsse
Violetta Wyss, Medics Kundendienst

Organisation

Datum	Donnerstag, 18. Oktober 2018 oder Donnerstag, 15. November 2018
Zeit	13.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Kursort	;medi Zentrum für medizinische Bildung Max-Daetwyler-Platz 2, Bern
Anreise	S-Bahn: Wankdorf Bahnhof Bus Linie 20: Wankdorf Bahnhof
Parking	;feusi (öffentlich, gebührenpflichtig)



Anmeldung	Bis Sonntag, 30. September 2018 auf der Medics Homepage www.medics.ch . Bei der Anmeldung erhalten Sie ein elektronisches Ticket als Bestätigung. Die Platzzahl ist beschränkt auf 30 Teilnehmende pro Datum. Sollte es Ihnen trotz Anmeldung nicht möglich sein den Anlass zu besuchen, bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung.
Kosten Verpflegung	Die Fortbildung ist für Medics Kunden kostenlos. In der Pause offerieren wir Ihnen ein Zvieri.
Kursbestätigung	Diese Fortbildung bestätigen wir Ihnen im Weiterbildungspass.
Kontaktperson	Violetta Wyss, Medics Kundendienst T 031 378 50 34, violetta.wyss@medics.ch