

**Jetzt in Ihrer Nähe!**

**Ihr Lebe-leichter-Coach:**



**Stefanie C. Matter**

Physiotherapeutin und *Lebe-Leichter*-Coach

Unter Zeilstrasse 3  
74255 Roigheim  
Tel. 06298-5818

[sc.matter@vr-web.de](mailto:sc.matter@vr-web.de)  
[www.lebe-leichter.com](http://www.lebe-leichter.com)

„Ich möchte Sie auf Ihrem Weg zu einer ganzheitlichen Veränderung begleiten, damit Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen!  
Ich freue mich auf Sie!“

**lebe leichter**

12-Wochen-Kurs

**Immer montags in Weinsberg**

19.30 – 20.30 in den Räumen von



Kernerstr. 9,

Beginn: 2. Mai 2011

Leitung: Stefanie C. Matter, Physiotherapeutin und  
*Lebe-leichter*-Coach

Kosten: € 98,- pro Kurs zzgl. € 19,95 für Buch & Planer

Anmeldung: in kontakt, Verein für christliche  
Lebenshilfe e.V., Kernerstr. 9, 74189  
Weinsberg, Tel.07134-911308,  
Mo. & Do. 10-12Uhr,

[info@in-kon-takt.de](mailto:info@in-kon-takt.de) [www.in-kon-takt.de](http://www.in-kon-takt.de)

**immer donnerstags in Adelsheim**

19.00 – 20.00 in den Räumen des AB-Vereins

Untere Austr. 1 (Volksbank 2. Stock)

Beginn: 5. Mai 2011

Leitung: Stefanie C. Matter, Physiotherapeutin und  
*Lebe-leichter*-Coach

Kosten: € 98,- pro Kurs zzgl. € 19,95 für Buch & Planer

Infos und Anmeldung: Stefanie C. Matter  
[sc.matter@vr-web.de](mailto:sc.matter@vr-web.de) Tel. 06298-5818

**Jetzt anmelden!**

Die Kursgebühr wird erst nach der genauen Vorstellung des Programms nach dem 1. Abend fällig und ist an den Coach in bar oder per Überweisung zu bezahlen

Heike Malisic · Beate Nordstrand

**lebe leichter**



*Genial normal zum Wunschgewicht  
Das 12-Wochen-Programm*

**SCM Hänsler**

**Jetzt auch in Adelsheim  
und Weinsberg!**

## Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein und von einer zur anderen Trenddiät zu wechseln?

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – die Fachfrauen Heike Malisic und Beate Nordstrand kennen den Wunsch nach einem unkomplizierten Weg, gesund zu leben. Sie haben ein Programm entwickelt, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen:



Nicht das Essen muss sich ändern. Ich muss mich ändern. Mit dem *Lebe-leichter*-Programm verändern Sie Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

## Das 12-Wochen-Programm

1. Lebe mit Plan
2. Lebe mit Vision
3. Lebe bewusst
4. Lebe bewegt
5. Lebe alternativ
6. Lebe spritzig, doch entspannt
7. Lebe verändert
8. Lebe mit anderen
9. Lebe mit Leidenschaft
10. Lebe mit Maßstäben und Werten
11. Lebe attraktiv
12. Lebe leichter

„Ein glückliches  
Leben macht satt“

## Bestellinfos



Heike Malisic,  
Beate Nordstrand  
**Lebe leichter- Genial normal zum Wunschgewicht**  
Leichter leben statt Diätfrust. Lassen Sie sich von dem kurzweiligen 12-Wochen-Programm begeistern.  
Nr. 395.291, €15,95



Heike Malisic,  
Beate Nordstrand  
**Lebe leichter-der Planer**  
Erfolgreiche Menschen denken schriftlich. Dieser Planer begleitet Sie mit Fragen und Anregungen durch das *Lebe-Leichter*-Programm  
Nr. 395.276, € 6,95

Weitere Informationen, Links und Downloads finden Sie im Internet unter [www.scm-haenssler.de/lebeleichter](http://www.scm-haenssler.de/lebeleichter)  
Gerne können Sie Buch und Planer am 1. Treffen bei der Seminarleiterin erwerben.