

8 Tage Wandel & Transformation „verkörpern“

Ernährungs-Begleitprogramm* zu „8-day
immersion“ von Fiona Hayhoe-Weiland

www.habihochi.com

13. – 20. Oktober 2024

* Beide Programme können auch unabhängig voneinander gebucht werden!

„Nichts in deinem Leben ändert sich ... bis du dich
änderst“ (Joe Dispenza)

Einfach mal etwas anders machen – so leicht gesagt und doch
häufig so schwer umgesetzt!

Gerade beim Thema Ernährung hängen wir häufig in
Gewohnheiten, „Vorlieben“ oder (unbewussten) Mustern fest.

Ich lade dich ein, 8 Tage mal etwas „zu ändern“ und dich auf eine
– vielleicht ungewohnte – Ernährungsweise einzulassen: ein
warmes Reis-Congee zum Frühstück, eine Miso-Suppe zum
Abendessen – oder sogar beides!

Lerne, deine Mahlzeit ganz nach deinen individuellen Bedürfnissen
zu gestalten und diese gut vorzubereiten.

Spüre, wie sich dein Körper wohl, satt und gleichzeitig leicht fühlt

Spüre, wie dein Geist klar wird

Spüre, wie leicht es sein kann, gut zu dir zu sein und dich gesund zu erhalten

Nimm wahr, wie kleine (Ernährungs-)Veränderungen große Veränderungen in dir bewirken können

Das Ernährungs-Programm (online):

08.10.2024 19:00h „Kleine Kochschule“ – live aus meiner Küche

15.10.2024 19:45h „Offene Fragerunde“

20.10.2024 19:45h „Gesprächsrunde: Wie fühle ich mich?“

Dazu gibt es ein kleines Rezepte-Skript mit vielen Informationen zu persönlichen Ausdrucken sowie die Aufzeichnung der „Kleinen Kochschule“.

Beitrag:

€45,00

Anmeldung für das Yoga-Programm unter www.habihochi.com

Anmeldung für das Ernährungsprogramm unter elina-steiner@web.de