

CHALLENGE
DAY-1



14.04.24

05.05.2024

LOVE IT, LEAVE IT OR CHANGE IT...

PROBIER'S DOCH MAL OHNE...

Du hast den tiefen Wunsch, eine "ungünstige Ernährungsgewohnheit" zu verändern, aber kommst nicht richtig ins Tun?

Immer wieder nimmst du dir vor, AB HEUTE auf den Griff in die Keksdose, zum Weinglas, zur Zigarette usw. zu verzichten, doch irgendetwas zieht dich immer wieder "magisch" dorthin?

Dann nimmt die Herausforderung an und verabschiede dich für (mindestens) 21 Tage von deiner "dummen Angewohnheit"!

Bei dieser spannenden Challenge wirst du lernen, deine unzutraglichen Ernährungsgewohnheiten zu erkennen, zu benennen und deinen Triggern auf die Spur zu kommen. Du wirst mehr über die Hintergründe und Zusammenhänge erfahren, warum du gerade von "eben diesem" so magnetisch angezogen wirst - und natürlich wirst du ein Gefühl dafür bekommen, wie es dir "ohne" ergeht!

BEREIT FÜR DIE HERAUSFORDERUNG???

DICH ERWARTEN:

- 3 Live-Calls via Zoom in der Gruppe
Montag, 15. / 22. / 29.04.24 19:00 Uhr
- Austausch in einer geschützten WhatsApp-Gruppe
- Viele gedankliche Impulse und Anregungen
- Ein Stückchen mehr "Un-Abhängigkeit" und das unglaubliche Gefühl, den ersten Schritt gegangen zu sein!

INVESTITION: 63€

Anmeldung unter:
www.elina-steiner.de
oder
über das Kontaktformular

DU WILLST MEHR? ...

... DANN UNTERSTÜTZTE DICH
ZUSÄTZLICH HIERMIT:

“Noisy mind; Never mind!”

Self-compassion as a powerful tool to embrace
positive change

14.04. - 05.05.2024

by

Fiona



INSPIRED WELLNESS
FIONA HAYHOE-WEILAND
WWW.THEYOGAINSPIRATION.COM

“I’d like to invite you to join me for an inspiring start to Spring with the 21-day yoga journey. This is much more than just doing 30 minutes of yoga practice daily, this is about you transforming from the inside out” (Fiona)

more info:

www.habihochi.com/spring21daychallenge_2024

BEIDE PROGRAMME SIND GEMEINSAM
ODER ALLEINE BUCHBAR!

WIR FREUEN UNS AUF
DICH
UND DEINEN MUT!

FIONA & ELINA



INSPIRED WELLNESS
FIONA HAYHOE-WEILAND
WWW.THEYOGAINSPIRATION.COM

