

**„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES,
ABER OHNE GESUNDHEIT IST
ALLES NICHTS.“**

(Arthur Schopenhauer)

WEIL ES GEMEINSAM LEICHTER GEHT UND
WIR DEN PLAN FÜR DICH HABEN!



WISSENSCHAFTLICH BASIERT AUF GRUNDLAGE DER
NEUESTEN EPIGENETISCHEN FORSCHUNG

40 TAGE MENTORING PROGRAMM

PROGRAMMIER DICH AUF GESUND

Start: Januar 2025

PRÄSENZTERMINE:

Mittwoch	08.01.25	19 Uhr
Samstag	11.01.25	10 Uhr
Donnerstag	16.01.25	19 Uhr
Samstag	25.01.25	10 Uhr
Samstag	01.02.25	10 Uhr
Samstag	08.02.25	10 Uhr
Montag	16.02.25	19 Uhr

Cafe Freyraum
Markplatz 12 - 92342 Freystadt



Francisca Schneider Kursleitung und Trainerin:

Epigenetik Coach
Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen
(Bachelor)
Arzthelferin
*(Lebenserfahrene Businessfrau, Mama von
3 Kindern und glückliche Ehefrau)*

Susanne Gülgenli Trainerin:

ganzheitliche Ernährungsberaterin
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin i.A.
*(Lebenserfahrene Businessfrau,
Mama von einem Sohn und
glückliche Ehefrau)*



DEIN SCHLÜSSEL ZU DEINEM WUNSCH-ICH!

MEHR ENERGIE
MEHR LEBENSFREUDE
GESÜNDER
MEHR DU

Investiere in deine Gesundheit Investiere in dich



Alltagstauglich, gut integrierbar!

Das ist dein Kurs für:

mehr Lebensqualität
dein Wohlfühl-Ich
Leichtigkeit
Gesundheit

Spaß und Freude am Leben

Durch die Veränderung auf allen Ebenen, nicht nur einseitig im Bereich der Ernährung oder der Bewegung, kannst du leichter dauerhaft deine Gewohnheiten und Routinen verändern und lernst, wie du dein Umfeld bei dieser Veränderung mitnimmst und sogar einbinden kannst. Mit Spaß und Freude zu mehr Gesundheit!

Mit **praktischen Übungen und neuen Routinen** im Alltag wirst du in diesen 40 Tagen dein Leben im Hinblick auf deine Gesundheit und Zufriedenheit neu gestalten.

Warum Epigenetik?

Stell dir deine Gene wie ein Kochbuch vor. Die Epigenetik ist wie ein Lesezeichen, das bestimmt, welches Rezept gerade gekocht wird.

Wenn sich dieses Lesezeichen verschiebt (durch z.B. Umweltfaktoren oder Stress), wird ein anderes Rezept gekocht.

Bei chronischen Erkrankungen können diese "falschen Rezepte" zu Problemen führen.

Die Epigenetik hilft uns zu verstehen, warum und wie diese Rezepte verändert werden und eröffnet neue Möglichkeiten, diese Veränderungen zu beeinflussen.

**kostenfreie
Informationsveranstaltung
18.11.2024 19 Uhr**

Leone Freystadt - Marktplatz 49

Francisca Schneider

Epigenetik Coach



01520 643 38 23



francisca@epi-coach.de



www.epi-coach.de



92342 Freystadt



Genau für dich

- Du hast viel Stress durch persönliche und berufliche Herausforderung
- Du fühlst dich oft abgeschlagen und müde.
- Du spürst, dass dein Körper dir zeigt, dass du etwas tun solltest
- Vielleicht hast du sogar schon eine chronische Erkrankung, z.B. Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion

Kursinhalt

Du erlernst Wissen in den Bereichen:
Ernährung, mentale Gesundheit (unter anderem Stressmanagement), Schlaf, Bewegung und Umweltfaktoren

**Alles, was dich gesünder macht,
dich gesund hält und dich wohlfühlen lässt.**

**Du erhältst 3 Monate Begleitung für deinen Start in ein neues Leben!
Alltagstauglich und mit Spaß und voller Motivation in einer festen Gruppe**

- 8 Präsenztermine für Wissen, Austausch und Motivation
- Videokurs mit vertiefenden Inhalten (lebenslange Nutzung)
- Begleitung per Chat während der Kursdauer für persönliche Fragestellungen
- tägliche Motivationsvideos
- 1 Persönliches Einzelcoaching
- Persönliches Workbook