



Nie im Leben hätten wir gedacht, dass wir das können.... anders essen, genießen und dabei ganz einfach abnehmen.

Jahrzehnte waren wir mit unserem Gewicht absolut unzufrieden und nicht im Einklang. Warum war das denn bloß so?

Wir waren von unseren unbewussten Begrenzungen behindert. Deshalb war es unmöglich da ein Gleichgewicht herzustellen. Immer wieder mal haben wir ein paar Kilos abgenommen, wohl gemerkt mit Anstrengung, um diese dann ziemlich schnell wieder zuzunehmen.

Bis zum Sommer 2022, da änderte es sich.

In einer kleinen Gruppe haben wir einen Selbstversuch gestartet.

Mit der Theta Healing® Methode haben wir uns unsere Limitierungen angeschaut, eine nach der anderen, immer wenn sich etwas gezeigt hat.

Wichtig war dabei :

Warum essen wir ungesunde Lebensmittel?

Welche Bedürfnisse haben wir damit verbunden?

Und, warum haben wir eigentlich gedacht, wir könnten daran nichts ändern?

Heute sind wir einige Kilos leichter, glücklich und zufriedener wie lange nicht mehr. Wir haben einen ganz neuen Weg gefunden uns zu ernähren.

Ziemlich schnell wurde klar, wir sind nicht allein mit dieser Sache.

Und so wurde slowfast geboren.



Es ist unglaublich wichtig mit Dir und Deinem Körper im Einklang zu sein. Du hast diesen Körper, um Dich durch ihn zu erfahren. Warum also nicht tolle Erfahrungen mit Deinem einzigartigen Körper machen, statt unzufrieden und vielleicht sogar eingeschränkt zu sein? Und noch eine wichtige Frage: Warum kommst Du nicht in ein anderes Essverhalten, obwohl Du eigentlich weißt welche Nahrungsmittel gesund sind?

Mit Theta Healing® kommen wir unseren inneren Blockaden ziemlich schnell auf die Schliche, diese auflösen und zum positiven ändern. Das alles geschieht in einer Meditation. Schwingt unser Gehirn in Theta Wellen, können wir schneller auf unser Unterbewusstsein zugreifen und bis dahin Unbewusstes sichtbar machen, so ist Heilung auf Zellebene möglich.

In unserem 4- wöchigen Programm ist das auch für Dich möglich, Deine Einschränkungen aufzuspüren. So hast Du die Möglichkeit mit Unterstützung in ein anderes Essverhalten zu kommen.

Deniz und ich sind ausgebildete Theta Heilerinnen und begleiten Dich gerne in Deinem Prozess.



slowfast shine more im H2O Herford

mind. 6 Teilnehmer
max. 12 Teilnehmer
insgesamt 4 Wochen gemeinsam wachsen
eine Woche davon vor Ort im H2O, Herford

Intensives Theta Healing®
4 Wochen Coaching Paket
Support durch WhatsApp Gruppe
2 Calls / Woche via Zoom

- 3. Woche, **5 Tage gemeinsam vor Ort in der H2O Saunawelt, Herford**
- **täglicher Eintritt in die Saunawelt & das Freizeitbad**
- bewusst Essen, ohne wirklichen Verzicht
- Wasser und Tee
- frisch entsaftetes Obst und Gemüse
- gehaltvolle frische Smoothies und frischgekochte sättigende Suppen
- **tägliche Arbeit mit Theta Healing® / Meditation**
- kleiner, eigener Teilnehmerbereich
- **tägliche Yogaeinheit** online/ bei gutem Wetter auch im Saunagarten möglich

Termine vor Ort im H2O

17.04.2023 bis 21.04.2023, Beginn am 03.04.2023*

15.05.2023 bis 19.05.2023, Beginn am 01.05.2023*

*für Teilnehmende Herren dienstags Einzelcoaching, da Damensauna im H2O Herford

in **Woche 4**

Wie esse ich jetzt..

Wir unterstützen Dich auch dabei

Anmeldung und Fragen an
slowfast@gmx.net

Invest 999€
Wir freuen uns auf Dich

Erst die Arbeit im Inneren bringt Dein Scheinen ins Außen

Deniz & Jeanette