



ANNE LOHMANN **bewusst sein mit Pflanzen**
Heilpraktikerin
Tannenweg 35a · 50374 Erftstadt-Liblar
Tel: 02235-98823-35 Fax: 02235-98823-53
www.annelohmann.com
info@annelohmann.com

bewusst sein mit Pflanzen Tagesseminar **ESS KULTUR PUR Einführungstag**
mit Heilpraktikerin u. ESS KULTUR PUR – Begründerin Anne Lohmann
9:30 – 18 Uhr | Erftstadt

ESS KULTUR PUR Einführungstag: Thema und Ziele

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit zu einem echten Neubeginn in Sachen Ernährung. An EINEM Tag werden Sie das Grundprinzip der Lebensmittelharmonie - live und persönlich betreut - umfassend kennenzulernen und verstehen. Vor allem aber wird die Lebensmittelharmonie für Sie übersetzbar auf Ihre ganz persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben.

Sie bilanzieren zunächst Ihr eigenes Gesundheits- und Gewichtsprofil. Sie definieren unter Anleitung realistische Ziele für Ihre Vitalitäts- und bei Bedarf auch Figuroptimierung. Dann erlernen Sie die einfachen Grundregeln einer harmonischen Lebensmittel-Kombination. Und Sie gehen sofort in die praktische Anwendung und Umsetzung. Einen Teil der Hauptmahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu, so dass Sie vor Ort schon erleben, wie's schmeckt, wie einfach es geht und wie die Lebensmittelharmonie auf Sie persönlich wirkt und sich für Sie anfühlt.

Sie erhalten Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen rund um die Tücken konventioneller Ernährung, wie Heißhunger, Umgang mit Zucker, Grundwissen über Fette und über die „guten Kohlenhydrate“ und über die Möglichkeiten für „Genuss ohne Reue“. Eine Anleitung für die individuelle Vorratshaushaltung und Mahlzeitenplanung gehört natürlich auch dazu.

Ihre neue Struktur ist bei Bedarf familientauglich und in jedem Fall alltagsnah. Zum Seminar gehört ein aussagefähiges Skript, sowie weitere praktische Übersichten und Unterlagen, die Ihnen daheim die Umsetzung und Anwendung der Lebensmittelharmonie leicht machen.



Anne Lohmann

ist Heilpraktikerin und hilft Menschen seit 20 Jahren, ihre Verbindung mit Pflanzen und ihre Verbindung mit sich selbst wiederzufinden.

In Einzelarbeit in ihrer Naturheilpraxis, in Seminaren, Veröffentlichungen und Vorträgen.

Die Grundlage – ESS KULTUR PUR, das Konzept zur Lebensmittelharmonie

Das ESS KULTUR PUR Konzept zur Lebensmittelharmonie ist erprobt und gereift in 20 Jahren ernährungsberatender und naturheilkundlicher Tätigkeit. Es beantwortet die Fragen:

Was passt in einer Mahlzeit zueinander?

Was passt zu mir?

Die Umsetzung dieser beiden Fragen in den Alltag ermöglicht es, das persönlich mögliche Maximum an Gesundheit, Regeneration und Vitalität zu realisieren – einfach durch's Essen.

Die Zauberformel für ESS KULTUR PUR heisst ORDNEN, STATT WEGLASSEN.

Damit ist das Konzept DIE Antwort für all die Menschen, die sich nach gesünderer Ernährung sehnen, sich aber dauerhaft nicht einseitig für eines der modernen und bekanntermaßen gesunden Ernährungssysteme entscheiden können oder wollen (wie z.B. vegan, rohköstlich, Saftkuren, Smoothie-Kuren, Basen-Fasten usw.).

Mehr Informationen zur Lebensmittelharmonie unter: www.annelohmann.com.



ANNE LOHMANN **bewusst sein mit Pflanzen**
Heilpraktikerin
Tannenweg 35a · 50374 Erftstadt-Liblar
Tel: 02235-98823-35 Fax: 02235-98823-53
www.annelohmann.com
info@annelohmann.com

bewusst sein mit Pflanzen **ESS KULTUR PUR Einführungstag**
Tagesseminar mit Heilpraktikerin u. ESS KULTUR PUR – Begründerin Anne Lohmann
Seite 2

Für wen? Für alle Menschen zwischen 8 und 88 Jahren, die sich klar darüber geworden sind, dass sie in der täglichen Gestaltung ihrer Ernährung noch „Potential“ haben! Für alle, die mit ihrem Körper zusammen arbeiten wollen (und nicht an ihm vorbei oder gegen ihn). Für alle, die sich selbst Gesundheits-, Vitalitäts- oder Gewichtsziele gesetzt haben, und die sich auf dem Weg zum Ziel professionell begleiten lassen wollen.

Lust auf mehr
ESS KULTUR PUR?

Einfach zum Newsletter
anmelden unter

www.annelohmann.com

Arbeitsweise Die Gesamt-Teilnehmerzahl umfasst maximal 12 Personen. Die Seminarstruktur wechselt zwischen Input- und Austausch- und Praxisphasen.

Ausschluss Dieses Seminar, wie auch das Erlernen des Ess-Kultur-Pur Prinzips überhaupt, ersetzt keine ganzheitlich angelegte medizinische und/oder naturheilkundliche Therapie. Voraussetzung ist – wie bei Seminaren üblich – eine normale psychische und physische Belastbarkeit und eine Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit den bearbeiteten Themen und den verwendeten Lebensmitteln.

Buchung Die Buchung erfolgt auf der website www.annelohmann.com und von dort über das Buchungssystem xing-events.com. Mit der Bestätigungsnachricht ist die Buchung für beide Seiten verbindlich.

Ausfall Bei zu geringer Teilnehmerzahl – in der Regel unter vier Personen – wird die Veranstaltung abgesagt. In diesem unwahrscheinlichen Fall werden bereits bezahlte Gebühren voll zurück erstattet. Weitere Ansprüche gegenüber der Veranstalterin bestehen nicht. Eine Reiserücktrittskostenversicherung ist ggf. empfehlenswert.

Stornierung Eine Stornierung ist bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Danach ist die volle Gebühr fällig. Es ist möglich, eine Ersatzperson zu stellen, die Ihren Platz im Seminar übernimmt und den gleichen Preis zahlt. In diesem Fall wird der erstbuchenden Person die volle Gebühr erstattet.



Einführungstag-
Termine in der ersten
Jahreshälfte 2019:

Veranstaltungsort Tannenweg 35 a | 50374 Erftstadt

Sa, 12. Januar 2019

Uhrzeit u. Termine 9.30 – 18.00 Uhr
Terminoptionen in 2019 siehe Auflistung rechts.

Sa, 23. Februar 2019

Preis in 2019: 170,00 Euro plus MwSt.

Sa, 6. April 2019

Veranstalterin ANNE LOHMANN **bewusst sein mit Pflanzen**
Heilpraktikerin * Ess Kultur Pur Begründerin * Salutogenese
Mehr zur Person siehe unter: www.annelohmann.com

Sa, 25. Mai 2019

Sa, 29. Juni 2019