

## Aus meinem Programm



- ⌘ Energetische Wirbelsäulentherapie AMH
- ⌘ Tiefgreifende Heilung von Narbenstörfeldern
- ⌘ Pulskontrollierte, energetische Akupunktur
- ⌘ Energetische Homöopathie
- ⌘ Ernährungsberatung
- ⌘ Sehstörungen selbst behandeln
- ⌘ Radiästhetisches Arbeiten mit dem Pendel
- ⌘ Engel-Lichtheilung
- ⌘ Engel Rituale
- ⌘ Der Positive Weg - Coaching Seminar
- ⌘ Lebensenergiearbeit m. Chakra-Energie Karten
- ⌘ Hasya -Yoga (Lachyoga)
- ⌘ Brain - Gym

## Vorträge

sowie ausführliche Informationen über Seminare  
und abweichende Veranstaltungsorte  
finden Sie auf unserer Homepage

## 2-teiliges Seminar

Termine finden Sie auf  
unserer Homepage, bei Aktuelles  
oder  
im Jahresprogramm  
oder  
gerne per Anruf.  
Vielen Dank.

**Seminardauer:** jeweils von **16 bis 19 Uhr**  
**Seminargebühr:** 90,00 Euro  
incl. ausführlichem Kursmanual

Mit Ihrer **Anmeldung** bis  
spätestens 8 Tage vor Kursbeginn  
erleichtern Sie uns eine bessere Organisation,  
gerne per e-mail oder per Telefon.  
Vielen Dank.

**Dr. med. Ute-Heide Kleppik**  
92711 Parkstein, Weidener Str. 23b  
Tel. 09602/ 944 28 27  
[www.positive-lebensfuehrung.de](http://www.positive-lebensfuehrung.de)  
[mail@positive-lebensfuehrung.de](mailto:mail@positive-lebensfuehrung.de)

Weitere **Seminar- Vortrags-  
und Behandlungsinformationen**  
finden Sie auf unserer Homepage oder auf Anfrage

**Termin** - u. Preisänderung vorbehalten.  
Bitte achten Sie auf die **Aktualisierung** im Internet.

Institut  
für  
Positive Lebensführung



## Fettabbau! Wie geht das?



**stressfrei und sinnvoll  
ohne Jo-Jo-Effekt**

Fachkompetente Gesundheitsberatung

**Dr. med. Ute-Heide Kleppik**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Ganzheitliche Medizin

Reiki Meisterin / Lehrerin

Anerkannte Heilerin nach den Richtlinien des DGH  
Seminarleiterin für Hasya-Yoga (Lachyoga)

## „Fettabbau“ benötigt *Energie und Ausgeglichenheit*

### Übergewicht beruht zu 90% auf Energemangel und Stress

Wir haben bewusst oder unbewusst ein Problem, das uns Stress macht, uns aus der Balance bringt und uns Energie raubt. Abnehmen – Fettabbau funktioniert nur dann dauerhaft, wenn wir das Energiepotential unseres Körpers aufbauen und zugleich unseren Stress abbauen. Ein Körper, der wenig Energie hat, muss sich durch „Fett schützen“. Wichtig und erfolgsversprechend ist es daher, dem Übel auf den Grund zu gehen und die Ursachen zu beheben.

Dies können wir schnell und sicher erreichen mit ganz einfachen kinesiologischen Übungen, die jederzeit und an jedem Ort quasi so „nebenbei“ gemacht werden können.

### Übungen

zur Aktivierung der körpereigenen Energien, zum schnelleren Stressabbau, sowie auch um Blockaden zu lösen, die uns am Abnehmen hindern.

Dazu noch eine einfache „**Mudra-Balance**“, die über die Handreflexzonen, das Hungergefühl mindert und uns darüber hinaus noch „relax“ macht.

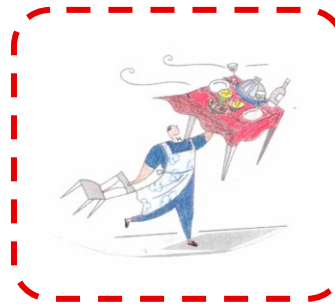
## „Fettabbau“ benötigt *gesunde, sinnvolle Ernährung*

### „Artgerechte Ernährung“

Nahrungsmittel, die für uns bestimmt sind.  
Energiereiche Nahrungsmittel  
Muntermacher – Fitmacher

### Ein einfacher „Trick“

Ernährung nach der Organ-Uhr  
Das richtige Essen zur richtigen Zeit.



*Essen mit Freude und ohne Stress  
keine Diäten  
und schon gar kein Fasten.*

### Der Schlüssel zum Erfolg Ketogene Ernährung

### Natives Kokosöl

und seine fettabbauende Wirkung.

### Fettabbauen

mit drei einfachen, speziellen Übungen zur besseren und gesunden Verdauung.

Alles, was der Körper nicht richtig verdauen kann, geht in die „Fettdeponie“.

## „Fettabbau“ benötigt *Bewegung*

### Energereich

im „Sauerstoff-Überangebot“.  
Bei Sauerstoffmangel werden Kohlenhydrate und Eiweiß verbrannt. Die Muskulatur nimmt ab.

### Stressfrei

„kein  
schweißtreibendes, atemberaubendes Rennen“.

### Sinnvoll

*Power Walking - richtige Bewegung*

Muskeln, die immer betätigt werden, besitzen Enzyme, die Fett verbrennen.

*Ein „heißer“ Tipp für Sportmuffel:  
„Lachyoga“*

### Zum Schluss

noch ein ganz besonderer „Trick“, wenn es mal nicht weitergehen sollte:  
**Beseitigung der „Psychologischen Umkehrung“**  
nach Prof. Dr. Callahan

**Erfolg**

**Abnehmen auf Dauer  
ohne  
Jo - Jo - Effekt**