



Gesund abnehmen

Einladung zum Vortrag | Freitag, 4. Dezember 2026 | 17:00 Uhr

Kennst du das?

- ❄️ Schon viele Diäten probiert – und die Kilos kamen immer wieder zurück?
- ❄️ Spätestens am Abend meldet sich der Heißhunger?
- ❄️ Allein fehlt dir die Motivation zum Dranbleiben?

Oder du fragst dich ...

- ❄️ warum Diäten auf Dauer so selten funktionieren?
- ❄️ wie du satt und mit Genuss abnehmen kannst?
- ❄️ welche Bewegung beim Abnehmen wirklich hilft?
- ❄️ was Schlaf & Stress mit deinem Gewicht zu tun haben?
- ❄️ wie du alte Gewohnheiten verändern kannst?
- ❄️ wie du nach einem Rückschlag wieder gut startest?
- ❄️ wie du dein Wohlfühlgewicht dauerhaft hältst?

Die 4 Säulen der EIBE-Methode:

- ❄️ **Ernährung:** was, wie, wann und warum
- ❄️ **Innere Haltung:** Denkmuster & Gewohnheiten
- ❄️ **Bewegung:** Alltag, Ausdauer & Kraft
- ❄️ **Entspannung:** Schlaf & Stressabbau
- ❄️ Und warum gerade die Eibe unser Vorbild ist 🌲

So läuft der Abend ab:

- 1 Vortrag:** Worauf es beim Abnehmen wirklich ankommt
- 2 Deine Fragen:** Zeit für Austausch und Antworten
- 3 Ausblick:** Mein neues Angebot – das XINDA EIBE TEAM
- 4 Sei von Anfang an dabei:** Für die erste Gruppe suche ich bis zu 10 Menschen, die 1 Jahr gemeinsam dranbleiben wollen – ganz unverbindlich informieren!

Du kannst alles schaffen! Gemeinsam bleiben wir dran – ein ganzes Jahr lang!

Warum die Eibe? Sie wächst langsam und wird uralt, bleibt auch im Winter grün und treibt selbst nach starkem Rückschnitt wieder aus. Genau das braucht gesundes Abnehmen: Geduld, Ausdauer und den Mut zum Neustart.

Gut zu wissen: Ich vermittele dir fundiertes, allgemeines Wissen und alltagstaugliche Tipps zu Ernährung, Bewegung, Haltung und Entspannung. Damit fällt die richtige Wahl einfach leichter!

*Keine individuellen Ernährungs- oder Trainingspläne.
Ersetzt keine ärztliche Behandlung.*

Termin: Fr, 4.12.2026 | **17:00 Uhr - 18:30 Uhr**

Ort: CoMiFit Personal Trainer Studio
2471 Pachfurth, Dorfstraße 15/Tür 3

Teilnahme kostenlos

Anmeldung erbeten:

Tel./WhatsApp: 0660 463 71 56
welcome@karinhartmann.at



Karin Hartmann

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Dipl. Basenfasten-Vitaltrainerin
Nordic Walking Trainerin

www.karinhartmann.at

