

Abnehmen - ja, aber sinnvoll und mit Strategie

Abnehmen steht auf vielen Wunschzetteln - Ayurveda hat hierfür die richtige Strategie!

Das Frühjahr naht und dann auch der Sommer und damit die Bade Saison.

Der Winterspeck soll weg - Ayurveda bietet hier eine ganz konstitutionsbezogene Strategie - ganz individuell und ganz wirkungsvoll.

Doch Vorsicht - ganz ohne Disziplin und ohne die Bereitschaft für Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten geht es nicht.

Zu den Grundlagen der Ayurveda-Konstitution und der Ayurveda-Ernährung gibt es den kostenlosen E-Mail Kurs "Das ist Ayurveda" der Ayurvedaschule im Rosenschloss.

Hier schreibe ich ein paar Gedanken, die das Abnehmen erleichtern bzw. helfen, das Wohlfühl-Gewicht zu halten.

Entschlusskraft und Engagement.

Ganz oft fehlt es beim Abnehmen einfach nur daran, sich wirklich dazu zu entschließen und dann fehlt auch der Erfolg.

Es ist also sehr sinnvoll, sich vorher ganz klar die Frage zu beantworten:

Was will ich erreichen?

Und dann anschließend muss einen Entschluss fassen:

Was bin ich bereit, dafür zu tun?

Dafür muss ich mir natürlich auch bewusst werden, wie wertvoll und wichtig ist es für mich, dieses gesteckte Ziel zu erreichen.

Ein Schritt nach dem anderen.

Gerne würden viele Menschen sofort ganz viel erreichen - auch beim Abnehmen.

In unseren Ayurveda-Kuren im Rosenschloss merken wir oft, dass große Ziele sehr wichtig sind, dass aber kleine Teilziele das "Vorwärtsgehen" sehr erleichtern. Dies gibt schneller Erfolgserlebnisse, und diese dann motivieren, weiter zu gehen.

Sich vorbereitet auf Herausforderungen

Viele haben ganz große Ziele - aber bei den kleinsten Herausforderungen knicken sie ein mit dem Gefühl: "Das schaffe ich nicht".

Wer sich für solche Situationen, die auch das Abnehmen behindern können, die richtigen Strategien zurechtlegt, der hat meist ein besseres Ergebnis.

Aussagen wie "Das Essen schmeckt nur, wenn Du mit isst" oder "Lass uns gemeinsam einen Absacker trinken" u.v.m. haben dann keine behindernde Wirkung mehr.

Planung und Vorbereitung.

Eine gute Zeitplanung und Vorbereitung für die Aktion "Abnehmen" kann sehr hilfreich sein, dass man den Vorsatz "Abnehmen" auch wirklich durchhält.

Machen Sie sich jeden Fortschritt bewusst.

Oft haben wir unser Augenmerk auf das gerichtet, was behindert, Stress, Unverständnis von anderen Menschen etc.

Wer die Gabe entwickelt, sich jeden Fortschritt bewusst zu machen und dafür von Herzen dankbar zu sein, der hat es meist viel leichter, sein Abnehm-Projekt erfolgreich durchzuführen.

Konzentration auf das Wesentliche.

Wer wirklich will, der wird auch den Weg finden. Mag es am Anfang noch schwer sein, die ersten messbaren Ergebnisse zu sehen, mit der Zeit wird es immer schneller gehen. Der eigene Körper wird einem dann auch Signale senden, die einem zeigen: "Ich bin auf dem rechten Weg".

Diese Signale können z.B. sein:

Sich leichter zu fühlen, sich beschwingter zu fühlen, besser zu schlafen, motivierter zu sein im Beruf oder bei privaten Aktivitäten...

Pfunde, die purzeln, können weiter motivieren. So verschwinden auch die Symptome des Körpers, dies können z.B. Bluthochdruck oder Diabetes sein...

Mancher Abnehm-Willige wird das Ziel mit Leichtigkeit alleine erreichen - andere, so unsere Erfahrung aus den Ayurveda-Abnehm-Kuren oder den Panchakarma Kuren im Rosenschloss benötigen eine Motivationshilfe. Meist sind zu Beginn die Hürden zum Erfolg mit professioneller Betreuung besser zu meistern. Und da helfen wir gerne weiter!

Kostenloser E-mailkurs Das ist Ayurveda (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/>)

Abnehmen im Ayurveda Pur im Rosenschloss (<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp478/Idealgewicht-mit-Ayurveda.htm>)

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Der Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda. Als Coach betreut er Menschen in Krisen-Situation und berät Paare und Familien, die anstehende Probleme lösungs-orientiert angehen wollen.

Weitere Schwerpunkte seiner sind Ernährungsberatung und das Entwickeln von Gesundheits-Seminaren, wie Kochkurse, Abnehmkurse, Fastenwochen, Stressbewältigungs-Strategien - Live-Veranstaltungen und digitale Produkte.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig und führt Ayurveda-Inhouse-Schulungen in Hotels, Beautyfarmen und Gesundheits-Zentren durch.

Seit 2013 betreut er den Ayurveda-Lifestyle-Verlag.

Das Ziel ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen.

Ayurveda - das Wissen von einem gesunden, langen und glücklichen Leben

Firmenkontakt

Ayurvedaschule im Rosenschloss

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 0157 51271025

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Web: <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur im Rosenschloss

Norbert Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 44 80 761

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de/>

Verbreitet durch PR-Gateway