



Es kann so leicht sein, leichter zu werden

lebe leichter®

Lose Weight - Feel Great!



© Lizenzfrei

"Lebe leichter" lädt ein, auf unkompliziertem Weg gesund, ausgewogen und leichter zu leben.

Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen und von einer Diät zur andern zu wechseln? - Dann melden Sie sich für den neuen Kurs "Lebe leichter" in der Heilsarmee Bern an.

Die elf Kursabende helfen den Teilnehmenden, einen gesunden Lebensstil einzuüben.

„Es geht darum, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Wir fordern die Teilnehmenden heraus, etwas zu machen, das sie weiterbringt. Damit sie sich im Alltag wohlfühlen, ohne Kalorien zählen“, so Kursleiterin Vivian Wiedemer.

Kursbeginn: Montag, 30. Oktober, 17 - 18 Uhr, Heilsarmee Bern, Laupenstrasse 5.

Melden Sie sich an bei Vivian Wiedemer, Telefon 031 388 05 56 oder vivian.wiedemer@heilsarmee.ch

Autor

Die Redaktion

Publiziert am

12.10.2017