



KURKUMAGOLD

Beratung für angstfreie Ernährung
& Körpergefühl aus Leipzig

Gemeinsam gestalten.

PERSÖNLICH VOR ORT
ODER ONLINE

DER ABLAUF

Persönliches Gespräch vereinbaren & 12-Wochen-Programm buchen

Damit wir uns kennenlernen können,
das richtige Angebot finden, und wir bald
schon gemeinsam starten.



Jetzt Termin vereinbaren!

hey@kurkumagold.de
0172 451 08 21

02 — Mein Krafttraining fürs Gehirn

- Wie kann ich meinen Ernährungswunsch mit Leichtigkeit erreichen?
- Was bringt mich dabei zum Strahlen?
- Welcher persönliche Leitspruch kann mir dabei helfen?

04 — Meinen Körper kennenlernen

- Was bedeutet Ganzheitlichkeit?
- Wie funktioniert mein Körper auf ganzheitlicher Ebene?
- Was sind Besonderheiten meines Körpers?

06 — Meine Ernährung neu kennenlernen

- Was läuft gerade gut in meiner Ernährung?
- Was sind mögliche Herausforderungen?
- Welche Glaubenssätze & Vorurteile verbinde ich mit Ernährung?

08 — Meine Ernährung angstfrei gestalten

- Wie kann ich gut mit Rückfällen umgehen?
- Welche zukünftigen Herausforderungen kann es dabei geben?
- Welche Tools helfen mir diese Herausforderungen zu meistern?

01 — Mein Ernährungswunsch

- Was ist mein aktuelles Ernährungsproblem?
- Was wünsche ich mir zukünftig im Umgang mit meiner Ernährung?
- Warum wünsche ich mir das?

03 — Meinen Ernährungsalltag neugestalten

- Was kann mich im Alltag unterstützen, um meinen Ernährungswunsch zu erreichen?
- Welche Dinge lösen dabei in mir ein positives Gefühl aus?
- Was gibt mir Kraft und stärkt mich?

05 — Mein Körper & meine Gefühle

- Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Welchen Einfluss haben meine Gefühle auf meinen Körper?
- Wie kann ich meinen Körper nutzen, um meine Gefühle positiv zu beeinflussen?

07 — Meine Ernährung & Ich

- Welche Strategien unterstützen mich bei meinem zukünftigen Essverhalten?
- Welche Einflussfaktoren meines Lebens spielen bei meiner Ernährung eine wichtige Rolle?
- Welchen Einfluss hat mein Umfeld auf mein Essverhalten?



GESCHAFFT

Endlich unbeschwert genießen.

CLAUDIA PERRET
FACHBERATERIN FÜR
GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG
KURKUMAGOLD.DE

FOLGE MIR AUF INSTAGRAM
[@KURKUMAGOLD](https://www.instagram.com/kurkumagold)