



Preise

Die Anzahl der Beratungen richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Sie entscheiden, wie oft und in welchen Abständen Sie meine Unterstützung brauchen.

Unverbindliches Vorgespräch

Gerne stehe ich Ihnen telefonisch für ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch zur Verfügung.

Einzelberatungen

- **Erstberatung**
Dauer: 60 - 90 Minuten CHF 90.00
- **Folgeberatung**
Dauer: 45 - 60 Minuten CHF 70.00

Familienberatungen

- **Erstberatung**
Dauer: 90 - 120 Minuten CHF 120.00
- **Folgeberatung**
Dauer: 60 - 90 Minuten CHF 100.00

Bachblüten-Mischung

Pipetten- oder Sprühflasche à 30 ml CHF 20.00

Telefonische Beratung

sämtliche Beratungen sind auch telefonisch möglich

Beratungen vor Ort

Auf Wunsch berate ich Sie auch gerne zu Hause



Bachblütentherapie

Bachblüten helfen bei vielen Beschwerden. Sie können störende Verhaltensweisen und blockierende Lebenseinstellungen ausgleichen und harmonisieren.

In erster Linie wirken sich Bachblüten auf unseren seelischen Zustand aus. Ein inneres Gleichgewicht kann so wieder hergestellt werden.

Bachblüten können zum Beispiel auch bei folgenden Themen eingesetzt werden:

- Allergien
- Gewichtsprobleme
- Heisshungerattacken
- Frustessen
- Mangelnde Abgrenzungsfähigkeit
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle
- Stärkung der Willenskraft
- Stress
- Versagensängste
- Wechseljahre
- und viele mehr

Gerne berate ich Sie und stelle Ihnen Ihre persönliche Mischung zusammen.

Auch für Kinder und Tiere geeignet.



Sich rundum wohlfühlen

Ernährung leicht-anders.ch

ganzheitliche Ernährungsberatung für Erwachsene und Kinder

Bachblütentherapie & Psychologische Beratung



Für mehr Zufriedenheit, Energie und Wohlbefinden im Alltag



Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten

Karin Sollberger
Bostudenstrasse 23 – 3604 Thun
078 940 22 70 – leicht-anders@gmx.ch
www.leicht-anders.ch



Sich rundum wohlfühlen...

Haben Sie Fragen zum Thema Ernährung oder plagen Sie Gewichtsprobleme?

Vielleicht machen Sie sich aber auch einfach nur Sorgen um die Ernährung Ihres Kindes oder möchten Ihre Ernährung im Allgemeinen verbessern.

Wenn Sie Hilfe bei der Umstellung Ihrer Ernährung oder Ihres Essverhaltens brauchen, stehe ich Ihnen gerne beratend und motivierend zur Seite.

Durch leicht verständliche Informationen und anschauliche Beispiele werden Sie in kurzer Zeit viel über sich selbst und das Thema Ernährung lernen und so ganz natürlich zu einer unkomplizierten und alltagstauglichen Ernährungsweise (zurück)finden.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen.

Karin Sollberger

dipl. Ernährungscoach / Mitglied SGE
dipl. Bachblüten-Therapeutin / Mitglied VBTS
Psychologische Beraterin



Ernährungsberatung

Gerne berate ich Sie persönlich und individuell in allen Ernährungsfragen.

- Allgemeine Ernährungsoptimierung
- Alternative Ernährungsformen
- Der Kopf isst mit
Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche
- Einfluss von Stress und Schlaf auf unser Essverhalten
- Emotionales Essen
- Ernährung bei ADHS
- Gewichtsreduktion bei Erwachsenen
- Gewichtsreduktion bei Kindern
- Kinder- und Jugendernährung
- Kochkurse für Kinder & Jugendliche
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schwierige Esser am Familientisch
- Senioren - gesunde Ernährung 65+
- Sporternährung
- Untergewicht bei Erwachsenen
- Untergewicht bei Kindern & Jugendlichen



Psychologische Beratung

Wenn zu viel Gewicht auf unserer Seele lastet...

Nebst ganz normalen Alltagsproblemen können uns auch

- Ärger in der Schule
- Familienkonflikte
- Konflikte in der Beziehung
- Liebeskummer
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Mobbing
- schwierige Entscheidungen
- herausfordernde Lebenssituationen
- verschiedene Lebensfragen

das Leben ganz schön schwer machen.

Damit auch Ihre Seele wieder etwas leichter wird, unterstütze ich Sie gerne dabei, einen neuen Weg zu finden oder aber einen bestehenden Weg mit anderen Augen zu sehen.

Am Ende
wird alles gut!
Wenn es nicht
gut ist,
ist es nicht das
ENDE!