



## Preise

Die Anzahl der Beratungen richtet sich nach deinen individuellen Bedürfnissen.

Du entscheidest, wie oft und in welchen Abständen du meine Unterstützung brauchst.

### Unverbindliches Vorgespräch

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

### Einzelberatungen

- **Erstberatung pauschal**  
Dauer: 60 - 90 Minuten CHF 90.00
- **Folgeberatung pauschal**  
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 dich 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 dich und stelle dir deine 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, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten

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



## Sich rundum wohlfühlen...

Hast du Fragen zum Thema Ernährung oder plagen dich Gewichtsprobleme?

Vielleicht machst du dir aber auch einfach nur Sorgen um die Ernährung deines Kindes oder möchtest deine Ernährung im Allgemeinen verbessern.

Wenn du Hilfe bei der Umstellung deiner Ernährung oder deines Essverhaltens brauchst, stehe ich dir gerne beratend und motivierend zur Seite.

Durch leicht verständliche Informationen und anschauliche Beispiele wirst du in kürzester Zeit viel über dich selbst und das Thema Ernährung lernen und so ganz natürlich zu einer unkomplizierten und alltagstauglichen Ernährungsweise (zurück)finden.

Ich freue mich, dich kennen zu lernen.

Karin Sollberger

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



## Ernährungsberatung

Gerne berate ich dich 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 deine Seele wieder etwas leichter wird, unterstütze ich dich 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!