

## Fit und verführerisch – mit PaläoPower Der natürliche Kompass im Ernährungsdschungel

**PaläoPower ist Naturkraft pur** – ein innerer Kompass, der Menschen seit zwei Millionen Jahren verlässlich den Weg zu genussvoller Ernährung, Fitness und unwiderstehlicher Ausstrahlung zeigt.

In diesem PaläoPower-Kompaktkurs entdecken Sie das geheime Wissen unserer Vorfahren wieder, lernen die **Erfolgsgeheimnisse der Jäger und Sammler** kennen, **genießen bewusst mit allen Sinnen**, finden **neue Energie** und **Ausstrahlungskraft**:

- Sie tauchen ein in die **Welt der Altsteinzeit**, erfahren Anregendes über Menschen, die einen Gourmet-Speiseplan und zugleich einen durchtrainierten Körper, Muße und künstlerisches Talent hatten, die virtuos ihre geistige Kraft nutzten, um Widrigkeiten erfolgreich zu meistern.
- Sie erfahren, wie unsere Vorfahren ihren **inneren Kompass zwischen Schlemmen und Bewegung, Entspannung und Entdecken** ausgerichtet hatten - und wie Sie ebenso erfolgreich darin werden. Es versteht sich von selbst, dass Kalorien und Punkte zählen oder engstirnige Ernährungs- und Bewegungsregeln hier keinen Platz haben.
- Auf der Reise von den Lagerfeuern der Altsteinzeit zum modernen Kühlschrank spüren Sie die **Ursachen von Gewichts- und Konzentrationsproblemen, Unverträglichkeiten, Magen-Darm-Beschwerden und Stressblockaden** auf. Die Lebensweise der Jäger und Sammler bringt Sie auf die Spur zu geeigneten Lösungen. Dabei lassen Sie den Dschungel der vielen verwirrenden Vorgaben und Ratschläge hinter sich. Sie **finden Ihren eigenen Weg zu genussvollen Energiequellen**, die Ihnen gut tun und mit denen Sie sich wohl fühlen.
- Am Ende dieser Safari haben Sie Ihren **individuellen PaläoPower-Kompass** entwickelt, der Sie von nun an verlässlich im Alltag begleitet und Ihren persönlich richtigen Weg anzeigt. Ihr neuer Lebensstil macht Sie körperlich und geistig fit – einfach verführerisch.

Lassen Sie sich inspirieren von der **PaläoPower-Kurzpräsentation: „PaläoPower in 90 Sekunden“** auf [www.evolution-ernaehrung-medizin.de](http://www.evolution-ernaehrung-medizin.de)



## Für wen ist dieser Workshop geeignet?

Für Menschen,

- die auf der **Suche nach ihrem eigenen Weg** durch die Vielzahl der Ernährungs-, Fitness- und Lebensregeln sind - und ein **lustvolles und zugleich wissenschaftlich fundiertes Prinzip** bevorzugen, das **individuell** auf sie zugeschnitten ist
- die **die natürlichen Bedürfnisse ihres Körpers** wieder entdecken und genießen möchten
- die sich **körperlich oder geistig unwohl** fühlen und die Ursachen finden und beseitigen möchten
- die ihre **Ausstrahlung** und **Energie** intensivieren möchten
- die **neugierig** und daran interessiert sind, typische Denk- und Lebensmuster zu verändern
- die **sinnvolle, klare und einfache Leitsätze** statt starrer Regeln schätzen, die überall einsetzbar sind

## Stimmen von bisherigen Kursteilnehmern

*„Der Kurs war genau das, was ich jetzt gebraucht habe. Ich war ja schon auf dem Weg meine Ernährung umzustellen, mir hat nur die richtige Ausfahrt gefehlt.“*

*„Diese Idee ist wirklich genial.“*

*„Der 5. Tag war für mich der ergiebigste, was ich auf den interessanten Lesestoff zurückführe und die 4 wichtigen Dinge, auf die ich geachtet habe! Es war sehr anregend.“*

*„Dein Kurs war sehr interessant. Ich habe versucht, mich an deine Vorgaben zu halten und in dieser Woche schon 1 kg abgenommen“.*

*„Zunächst gefällt mir, dass der Ansatz ganzheitlich ist und sich nicht nur auf Ernährung/Bewegung beschränkt.“*

*„Habe heute auch erstmal gerätselt, was ich denn wohl essen kann, ... danach war ich mindestens 4 Stunden satt ... und habe mich den ganzen Tag viel wacher gefühlt als sonst.“*

## **Ablauf und Konditionen**

### **Tag 1: Willkommen im PaläoPower-Camp**

- Einführung in den Kurs und in die Zeit der Jäger und Sammler
- Individueller Check: Wie essen und wie leben wir?

### **Tag 2: Rebellion in Magen und Darm**

- Was ist natürliche Ernährung?
- Von der Altsteinzeit zum modernen Kühlschrank – oder: Warum spielen Magen, Darm und Gehirn verrückt?
- **PALÄOPOWER** - 1: Was kann ich essen?

### **Tag 3: Genuss, Vielfalt und Qualität wiederentdecken**

### **Tag 4: Konzentration: Gehirn, Gene und Genuss**

- Funkstörung: Fehlende Konzentration und ihre Ursachen
- Nahrung fürs Gehirn: Nüsse, Nougatcreme oder Nachos?
- **PALÄOPOWER** – 2: Wie finde ich die richtige Kombination aus Schlaf, Bewegung, Entspannung und geistiger Aktivität?

### **Tag 5: Das wichtigste Experiment, das mein Leben verändern wird**

### **Tag 6: Warum Nahrung ins Gewicht fällt**

- Weshalb haben wir Probleme mit dem Gewicht und der Fitness?
- **PALÄOPOWER** - 3: Wie viel kann ich essen und wie steigere ich meine Lebensqualität?

### **Tag 7: Fit und verführerisch: mein individuelles PALÄOPOWER-Programm**

**Dauer/Termin:** 7 Tage, Kompakt-Kurs vom 11.-17. März 2010

**Preis:** € 139,-

**Kontakt:** [sabine.paul@palaeo-power.de](mailto:sabine.paul@palaeo-power.de)

## Die Vorteile dieses Workshops

### 1. Genuss und Attraktivität erreichen - mit Spaß

PaläoPower ist ein einzigartiges Konzept, mit dem Sie genießen können, fit und verführerisch werden und auch nach Kursende kontinuierlich Lebensqualität, Lebensfreude und Spaß dazu gewinnen.

### 2. Online: Einfach und flexibel

Keine Angst vor Online-Kursen - ein Online-Kurs ist so einfach wie im Internet zu surfen! Sie können von jedem Ort der Welt mit Internet-Anschluss Texte lesen, im Forum aktiv werden und Fragen stellen. Ihre Anwesenheitsdauer und -zeitpunkt bestimmen Sie selbst. So können Sie vom Schreibtisch aus, auf dem Balkon oder unterwegs an diesem Kurs teilnehmen und müssen weder in Urlaubstage investieren, noch in Anreise oder Übernachtung - und Ihre Kursgebühren bleiben niedrig. Der Kurs funktioniert für Nachtschwärmer ebenso wie für Morgenmenschen: Jeder kann nach seinem eigenen Rhythmus dabei sein.

### 3. Intensiver Austausch und ein Feuerwerk der Ideen

PaläoPower kann man ideal in diesem Kurs kennen lernen, denn die Online-Variante verlängert den Seminar-Zeitraum von wenigen Stunden auf mehrere Tage und bietet eine ausführliche Diskussions- und Austauschplattform. So können die vielen praktischen Anregungen, Tipps aber auch Fragen, die bei der Umsetzung auftauchen, von allen entspannt aufgenommen und weiterentwickelt werden. Die Interaktion mit anderen Teilnehmern macht große Freude und führt oft zu einem Feuerwerk an neuen Ideen.

## Ihre Kursleiterin auf der PaläoPower-Safari ist...

**Dr. Sabine Paul**, Molekular- und Evolutionsbiologin mit langjähriger Erfahrung als Wissenschaftsautorin, Referentin und Trainerin in Workshops und Fortbildungen.

**Meine Leidenschaft** ist die wirkungsvolle Verbindung von Wissenschaft und Praxis – daraus entwickle ich überraschende und zugleich einfach umsetzbare Lösungen für viele Alltagsprobleme.

**Mein Talent** ist es, Neugierde und Begeisterung zu wecken, so dass sich meine Kursteilnehmer gerne darauf einlassen, Neues zu wagen und für sich zu entdecken. Immer wieder werden Kursteilnehmer von meiner Energie angesteckt.

Sie profitieren von meiner umfangreichen Erfahrung und meinen kreativen Ideen – **so finden wir gemeinsam einen individuellen Weg, persönliche Ziele zu erreichen.**

Erfahren Sie mehr über mich unter: [www.evolution-ernaehrung-medizin.de](http://www.evolution-ernaehrung-medizin.de) und [www.darwin-code.de](http://www.darwin-code.de)

**Wenn nicht jetzt, wann dann? Herzlich willkommen beim PALÄOPOWER Online-Workshop! Buchung unter: [www.workshops365.de](http://www.workshops365.de)**