

# *Silhouette & Stil*



## *Workshop*

**Samstag, 9. Mai 2015**  
Boutque Colora in Köniz

Sie sind einzigartig! Unterstreichen Sie Ihre Silhouette mit Ihrem ganz persönlichen Stil. Optimieren Sie Ihre Körperform mit einem individuell abgestimmten Essverhalten! Entdecken Sie unzählige Möglichkeiten, mit wenig Accessoires, den richtigen Schnitten und Stoffen Ihre Persönlichkeit optimal zu unterstreichen. Lassen Sie sich überraschen: Diese gesunden Lebensmitteln bringen Sie Ihrer „Traumfigur“ sogar mit Genuss näher. Wer seinen Stil kennt, muss nicht jedem Trend nachrennen! Und wer seinen Ess-Typ kennt, kann sein Essverhalten gezielt optimieren.

### Folgende Themen werden im Workshop erarbeitet:

- Meine Silhouette – mein Stil
- Mein individueller Stil-Mix - Kombinationsmöglichkeiten
- Tipps & Tricks um schlanker zu werden/wirken
- Muster, Stoffe & Accessoires: was steht mir?
- Iss dich in Form
- Silhouetten-Killer und Silhouetten-Former
- Ernährungstyp-Bestimmung – 1 individuelle Analyse

Seminar: 11.00 – ca. 15.00 Uhr, Boutique Colora in Köniz

Preis: Fr. 150.-, 6 – 8 Teilnehmerinnen

Weitere Infos und Anmeldung unter 076 558 77 07 – Lis Rytz  
oder [lis.rytz@charisma-coaching.ch](mailto:lis.rytz@charisma-coaching.ch)



praxis für ernährung und bewegung  
pergolastrasse 26E • 3185 schmittlen  
[vital.aregger@bluewin.ch](mailto:vital.aregger@bluewin.ch) • [vital-aregger.ch](http://vital-aregger.ch)  
076 496 40 67 • 079 446 86 03

Lis Rytz Charisma Coaching GmbH Murten  
[lis.rytz@charisma-coaching.ch](mailto:lis.rytz@charisma-coaching.ch)  
[www.charisma-coaching.ch](http://www.charisma-coaching.ch)  
076 558 77 07