

Teilnehmerstimmen aus meinen Workshops

- 1 -

Workshop „Essattacken überwinden“

Stimmen von Teilnehmern aus dem Kurs „Essattacken und Heißhunger überwinden“

Petra

[..]

Den Stein dazu hast du mit deinem Kurs ins Rollen gebracht ... und das ist die schwierigste Aufgabe, natürlich auch nicht zuletzt weil ich es angenommen hab. Dein Kurs war das BESTE was ich je an Informationen an die Hände bekommen habe. Ich würde fast sagen, du musst unbedingt deine Kursgebühr erhöhen, du verkaufst dich und deine Leistungen weit unter Preis aber ich denke auch an die vielen Menschen die sich dies nicht leisten könnten wenn es teurer wäre ...

Damit das du mir anschaulich rübergebracht hast, WAS ich mit meinem ungesunden Essverhalten meinem Körper antue hast du mir die Möglichkeit gegeben loszulassen von dem was mich bisher einzig und allein interessiert und beschäftigt hat. Kalorien, Fett, meine Figur.

Die vielen Infos werde ich bestimmt noch oft hin und her wälzen und ... ich werd kräftig die Werbetrommel für dich schlagen ... das ist mein Dankeschön.

Danke Angelika ... das war einfach das BESTE!

Ach ja ... Glück muss der Mensch ja auch haben und das hatte ich in Form von ... Leute wir waren ein tolles Team ... ihr habt mir viel zum lernen gegeben ... wär schön wenn ihr von mir auch was gebrauchen konntet.

Liebe Grüße

Heike

Hallo Angelika,

dieser Workshop war für mich eine sehr gute neue Erfahrung. Nach anfänglichem und zwischenzeitlichem "Unwohlsein" bleibt für mich nur Positives: Angenehme, offene Mitstreiter (da bist du mit drin für

mich, weil du nicht so herausgehoben warst),gaaaanz viele Informationen, viele Anstöße zu anderer Denk- und Vorgehensweise. Fast würde ich sagen, ich bin ohne Erwartungen eingestiegen, aber das kann ja gar nicht sein. Etwas erwarte ich immer.

Bedeutend für mich ist, bestätigt bekommen zu haben, dass ich auf meinen Körper hören soll. Ich bin nicht gerade ein Gefühlsmensch, rational ist meine Art. Manchmal muss das unangenehm kalt auf Außenstehende wirken. So will ich nun mehr und mehr fühlen lernen, was mein Körper mir sagt.

Dankeschön für die schnell vergangenen 4 Wochen gar nicht belehrenden Kurse

Toby

Meine Erwartungen an den Kurs wurden nicht nur erfüllt, sondern bei weitem übertroffen. Du hast tolles Material zusammengestellt - allen voran natürlich der Selbstlernkurs -, sehr gute Übungen zusammengestellt, und es darüber hinaus auch nicht an persönlicher Beratung bis zu direktem Coaching fehlen lassen. Du bist dabei auch immer den passenden Tonfall getroffen - mal provokativ, mal einfühlend - und bei vielen Teilnehmern - mich eingeschlossen - einen tiefen Wandel im Denken bewirkt.

In einem Wort: P E R F E K T

Für mich war dieser Workshop ein riesiger Schritt hin zu einer anderen, gesünderen Ernährungsweise. Ich habe hier zwar noch einiges an Weg vor mir, aber ich bin jetzt zuversichtlich, den Rest des Weges auch zu schaffen.

Gabie

Was mit mir hier geschieht, grenzt an ein Wunder. Es gibt Höhen und Tiefs aber durchgängig habe ich keine Ess-Attacken mehr. 3 Kilo habe ich abgenommen. Und ich bin davon überzeugt, dass ich noch 12 weitere Kilos verliere, um auf mein Wohlfühlgewicht zu kommen.

Heidi

Keine Ess-Attacken mehr

Ich schaffe es, seit Beginn des Kurses OHNE Essattacken auszukommen, eine vorher unvorstellbare Leistung.

Dieser Workshop ist das Beste, was mir in langer Zeit passiert ist! Ich war teilweise sehr depressiv wegen der Figur und der Essattacken, es hat Jahre meines Lebens zerstört, aber jetzt hole ich auf! Vielen herzlichen Dank

Reinhard

[..]Aber jetzt, durch Umstellung auf ein neues Ernährungskonzept, der Teilnahme an diesem Workshop und natürlich durch mein Joggen erreiche ich bald mein Idealgewicht. Gedanklich habe ich dieses Ziel bereits realisiert. Allen Teilnehmern möchte ich herzlich danken. Aus den Zuschriften habe ich viele wertvolle Informationen erhalten und auch tlw. umgesetzt. Es war eine gute Entscheidung, daß ich mich zu diesem Workshop angemeldet habe.

Heike

Angelika hat uns viel Material zum Thema zur Verfügung gestellt und auf unsere Meinungen/Fragen im Workshop mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen einfühlsam reagiert. Sie hat uns zu Aktiven des Kurses werden lassen. Sie hat sich für uns engagiert (Offenhaltung des Klassenraumes, sie hat Wege gezeigt, wie wir in Kontakt bleiben können). Ich habe sehr viel hinzugelernt und Angelika hat mich animiert, vorhandene Kenntnisse zu hinterfragen. Da Sie auf Wert und Preis in ihren Hinweisen Bezug nehmen: In Unkenntnis dessen, was einen Veranstalter so ein Workshop kostet, halte ich den genossenen Workshop für unterbezahlt.

- 2 -

Workshop „Fettverbrennung ankurbeln“

.....

Daniela

Hallo Angelika,
auch von mir an dieser Stelle noch ein ganz herzliches Dankeschön für diesen Workshop.
Ich hab hier einige tolle neue Anregungen bekommen, manches davon schon in meinen Alltag eingebaut. Mir hat dieser Workshop sehr gut gefallen, hab mich hier wohl gefühlt. Mit deinen Unterlagen hab ich gern gearbeitet (und hab sie auch noch weiter in Arbeit; sie sind seit dem Ausdrucken schon um einiges bunter + "bekritzelt" geworden)
Ja, ich freu mich schon auf den Folge-WS und bin gespannt, was sich bei uns allen bis dahin so getan hat.

.....

Lena

Hallo Angelika,
bevor diese Seite ganz geschlossen wird, wollte ich mich noch verabschieden und einen Feedback geben.
Vorab muss ich noch erwähnen, dass ich in den Workshopwochen beruflich sowie auch privat (Umzug!) sehr viel zu tun hatte. Dementsprechend konnte ich dem Workshop nicht so viel Zeit widmen, wie ich mir es gewünscht hätte.

Trotzdem finde ich, dass ich einiges verändert habe und werde weiter Deine Tipps und Anregungen immer wieder lesen und umsetzen. Mein grösster Erfolg ist ganz neuer Frühstück. Nestle Cornflakes hat jetzt wenig Chance, da ich täglich was anderes esse und selbst gemachtes Müsli bzw. Kräuterquark inzwischen "Vorfahrt" hat. Noch eins hast Du geschafft, (woran ich selbst nie geglaubt hätte) ich trinke meinen Cappuccino OHNE Zucker! Und weißt Du was, inzwischen schmeckt mir es ganz gut. Ich weiß, besser wäre wenn ich keinen Kaffee trinken würde, aber ich finde, dass Verzicht auf Zucker auch ein großer Erfolg ist.

Noch andere kleine Tipps habe ich angenommen:

[.....]

Dafür möchte ich mich sehr bei Dir bedanken.

Liebe Angelika, ich danke Dir für die letzten Wochen, für ein sehr gutes Programm und viele Anregungen, die mich noch sehr lange begleiten werden, und wünsche Dir noch viel Spaß und Erfolg bei weiteren Workshops.

Du machst das wirklich sehr gut!

Vielleicht treffen wir uns noch bei Schlanktipps.de bzw. beim Folgeworkshop

Bei allen Teilnehmern möchte ich mich auch sehr bedanken, vor allem für Eure Beiträge hier in Forum und wünsche Euch viel Erfolg beim Fett verbrennen

Lieben Gruß

Lena

.....

Peter

Liebe Angelika!

Ich bin vollauf begeistert von Deinem WS.

- Die Unterlagen sind sehr gut aufbereitet und gut lesbar.
- Die Informationen sind leicht anwendbar und eingängig.
- Ich hätte nicht erwartet noch so viel Neues zu erfahren.
- Die 3 Dinge die ich auf jeden Fall aus dem WS umsetzen möchte reichen glaube ich nicht aus, da es so viele gute Tips gibt.
- Um hier alle Beiträge lesen zu können, muß ich aber dran bleiben, sonst verliere ich den Überblick.
- Deine Moderation ist locker aber bestimmt. Gefällt mir.
- Auch die rege Teilnahme der WS-Teilnehmer ist sehr inspirierend.

Nach 2 Wochen wird mir etwas fehlen.

Weiter so!!!!

IG.

Peter

.....

Anonyme Bewertungen

„Das Material war ausgezeichnet und sehr umfangreich. Vieles habe ich schon gewusst, sehe es nun aber in neuen Zusammenhängen. Bei Teilnehmern, die sich eine Weile nicht gemeldet haben, hakte Angelika Stein nach. Sie scheute sich nicht, unangenehme Wahrheiten auszusprechen, das aber in angenehmer Form.“

.....

„Hallo, ich bin von dem Kurs absolut begeistert. Der Inhalt und die Informationen bzw. Dateien die es dazu gab sind wertvolle Literatur. Dieser Kurs hat mich begeistert. Preis-/Leistungsverhältnis finde ich absolut angemessen. Werde den Kurs empfehlen.“

.....

„Angelika Stein hat es verstanden, die Teilnehmer immer wieder zu motivieren und für jeden individuelle Vorschläge gebracht. Sie hat sehr viel Hintergrundwissen und kommt absolut überzeugend rüber. Man merkt, daß sie eigene Erfahrungen mit einbringt. Der Lernstoff ist sehr übersichtlich gestaltet (nicht zuviel und nicht zuwenig). Ich bin mit diesem Workshop zu 100 % zufrieden und würde ihn auf jeden Fall weiterempfehlen.“

.....

„Frau Stein hat uns gutes Material zur Verfügung gestellt. Sie hat uns Anleitung dazu gegeben. Und für Fragen war sie immer da. Sie hat im Online-Chat Rede und Antwort gestanden. Sie war sehr aufmerksam und äußerst höflich, freundlich und ehrlich. Der Workshop hat bei mir seinen Zweck voll erfüllt, aber wenn Frau Stein mal wieder einen Workshop anbietet, dessen Thema mich interessiert, bin ich garantiert dabei! Das Geld hat sich auf jeden Fall gelohnt. Ich gebe ihr eine 1+ :-)"