

nachgeschenkt



von
Doris Necker

gmuend.red@
bezirksblaetter.com

Von der gefräßigen Raupe...

o mancher meint nach den zahlreichen Diättagen, dass ein paar Kilo weniger das Leben erleichtern würden und denkt sich Strategien aus, um erfolgreich sein persönliches Idealgewicht wieder zu erreichen. Ob mit Sport, Diät oder reduzierten Mahlzeiten, es ist ein harter Weg. Die Erkenntnis von Christa Saitz, sein Gewicht als persönliches Spiegelbild zu betrachten und es erstens seine Geisteshaltung zu ändern, könnte wirken.

Auflage: 102.762



Man darf auch essen, natürlich das Richtige, um sich wie ein „Schmetterling zu fühlen“.

Fotos: Necker

Leicht und Frei wie ein Schmetterling

GMÜND. Vor einigen Tagen präsentierte **Christa Saitz** ihr erstes Buch mit dem Titel „Leicht und Frei“ in der Buchhandlung Berger

in Gmünd. Die Autorin erzählte einleitend, dass sie alles, wovon sie schreibe, aus eigener Erfahrung kenne, da sie immer ein dickes Kind und eine gewichtige Frau gewesen sei. Bis zu jenem Zeitpunkt, als sie mit Hilfe einer Organisation und im besonderen mit der Spiegelgesetz-Methode in Berührung gekommen sei. Bei der anschließenden Lesung stellte Saitz Tipps und Erfahrungen vor, wie man es nachhaltig bewerkstelligen könne, seine überzähligen Kilos für immer zu verlieren. Zuletzt reichten **Petra Berger**, **Elisabeth Altschach** und **Petra Votava** erfrischende Getränke und gesunde Brötchen.



Petra Berger (Mitte) mit ihrem bewährtem T Votava (links) und Elisabeth Altschach (rechts)

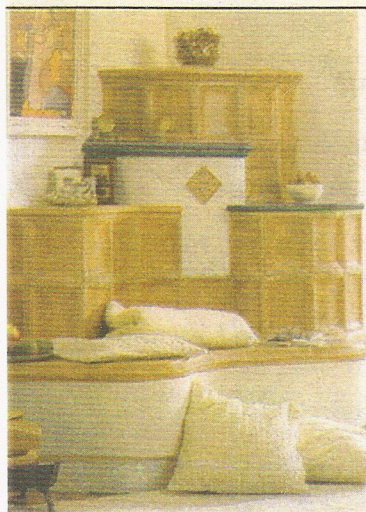


Christa Saitz beim launigen Vortrag aus ihr „Leicht und Frei“.



io mancher freute sich, ein signiertes Buch der Autorin mit nach Hause nehmen zu können.

Christa Saitz präsentierte ihr Buch „Leicht und Frei“ in der Buchhandlung Berger.



- KACHELÖFEN - KOCHHERDE
- HEIZKAMINE
- KACHELOFEN-GANZHAUSHEIZUNG
- FLIESENVERLEGUNG & FLIESENSANIERUNG
- KERAMIK

MARTIN HROUZA



HROUZA Ges.m.b.H.

3910 Zwettl, Landstr. 31
Tel. + Fax 0 28 22/53 5 37

3500 Krems, Ob. Landstr. 17
Tel. + Fax 0 27 32/706 95

Mobil 0664/23 32 078
kachelofen.hrouza@aon.at



Sublizenz vom
OK Holzwerkmeister