

# Informationsmappe

## leichter sein

Wie Frauen ihr Gewichtsproblem lösen, ohne das Sofa zu verlassen

Autorin Ulrike Tourneur geht mit einem *Telinar* neue Wege im Coaching

Ulrike Tourneur

**ganz.schön.  
wichtig.**



satt & glücklich  
Herausgeberin:  
Eva-Maria Zurhorst

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Insgesamt scheint der Ansatz, über eine Ankurbelung des Energieverbrauchs spürbare Abnehmerfolge zu erzielen, nicht zu funktionieren. Das bedeutet, die meisten schwitzen völlig umsonst. Kalorienverbrauch hat nichts mit Gewichtsregulation zu tun“, sagt Dr. med. Gunter Frank, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit Schwerpunkt Ernährungsberatung in seinem Buch *Lizenz zum Essen*. **Immer mehr Erkenntnisse weisen beim Thema Gewicht darauf hin, dass Ernährungs- und Sportkonzepte allein nicht ausreichen, um Veränderungen zu erzielen.**

Kann man als Frau also ein Gewichtsproblem auch auf dem Sofa oder im Liegestuhl lösen? Indem man seiner inneren Einstellung auf den Grund geht? Dieser Frage widmet sich mein letztes Jahr im J. Kamphausen Verlag erschienenes Buch *ganz. schön. wichtig*.

Von vielen Leserinnen habe ich in den letzten Monaten die Rückmeldung erhalten, dass sie die Aussagen meines Buches als Erleichterung empfinden. Ich plädiere für ein entspanntes, friedlicheres Körpergefühl. Auch ohne Diäten zu befolgen, verringert sich häufig das Gewicht. In jedem Fall entwickelt sich mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Daraus ist die Idee zu dem Projekt **leichter sein** entstanden. Es geht um das Einüben von Leichtigkeit, körperlich und mental.

Dabei gehe ich inhaltlich und methodisch ganz neue Wege. Es setzt, wie der Name sagt, gleich bei dem Ergebnis an, das sich viele von einer Diät erhoffen. Erklärtes Ziel ist die **körperliche und mentale Erfahrung von Leichtigkeit**, ganz unabhängig vom Gewicht und auch nicht darauf reduziert. Das kann vieles verändern, auch körperlich.

**Inwiefern geht leichter sein neue Wege?**

- Beim Thema Gewicht wird viel gemessen, gewogen und verglichen. All das entfällt, weil sich die Teilnehmerinnen virtuell begegnen und austauschen.
- Die Anonymität kann vollständig gewahrt bleiben. Die Teilnehmerinnen entscheiden selbst, ob und wie sehr sie sich einbringen möchten.
- Es gibt zu jeder Stunde Aufgaben und Übungen zur Selbstreflexion, aber ganz sicher keine Ernährungs- oder Sportempfehlungen.
- Auf Wunsch arbeiten je zwei Teilnehmerinnen als Erfolgsteam zusammen und intensivieren die Inhalte des Seminars. Dieses Konzept aus der Lerntheorie erhöht erwiesenermaßen deutlich den persönlichen Erfolg, ebenso wie die Vermittlung über vier Wochen.
- In einem geschützten Forum haben alle Teilnehmerinnen während der Seminardauer und darüber hinaus die Möglichkeit, sich auszutauschen und Fragen zu stellen. Hinzu kommt der kosten- und zeitsparende Faktor.

All das geht ganz bequem vom Sofa oder vom Liegestuhl aus.

**Gerne biete ich mein Seminar auch in Kooperation mit Ihrer Zeitschrift an.**

Herzliche Grüße

Ulrike Tourneur  
[www.ganz-schoen-wichtig.de](http://www.ganz-schoen-wichtig.de)

Inhaltlich sind folgende Themen vorgesehen:

- **Montag, 6. Juni 2011** - Alles anders als gedacht - Die Entstehung von Gewichtsproblemen und der Einfluss von Diäten, Ernährung und Bewegung.
- **Dienstag, 14. Juni 2011** (nach Pfingsten) - Unser Körper, ein unbekanntes Wesen? Wie uns ein neuer, liebevoller Blick auf unseren Körper gelingt. Etwas Philosophie und einfache Körperübungen.
- **Montag, 20. Juni 2011** - Der Kummer im Speck - Leichter sein bedeutet auch, Schweres loszulassen. Wie geht das?
- **Montag, 27. Juni 2011** - Alles, was weiterhilft, von A wie Alleinsein, über E - wie Essen, H - wie Humor, K- wie Kleidung, V - wie Versöhnung, bis zu Z- in meinem Körper Zuhause sein.

**Uhrzeit jeweils 19.00 - 20.00 Uhr.** Wer bei einem Termin verhindert ist, erhält den Mitschnitt des Seminars am nächsten Tag per Mail.

### Kosten

- 95 € Seminargebühr
- Kosten für ein nationales Festnetzgespräch

### Was ist ein Telefonseminar?

Ein sog. Telinar ist ein ganz normales Seminar, nur eben per Telefonkonferenz. Es gibt eine Moderatorin und eine Seminarleiterin, die Ihnen Impulse geben, Aufgaben stellen und Ihre Fragen beantworten. Sie haben die Möglichkeit anonym zu bleiben und einfach nur zuzuhören oder sich aktiv zu beteiligen.

Das Telinar findet einmal wöchentlich, über vier Wochen, jeweils eine Stunde lang statt. Die Kursunterlagen und Aufgaben gibt es per Mail. Sie können an einem Termin nicht? Kein Problem, das Seminar wird aufgezeichnet, sie bekommen es als mp3, zum Nachhören.

In einem geschützten Forum haben die Seminarteilnehmerinnen die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Mit einem sog. Erfolgspartner kann der Austausch intensiviert werden. Das erhöht den persönlichen Erfolg.

Ein Telinar ist eine kosten- und zeitsparende Alternative zu bekannten Seminarformen, da Anreise und Unterkunft entfallen. Der Erfolg ist sehr gut, weil zwischen den Einheiten Zeit für die Umsetzung des Gelernten ist.

## Was zählt, ist die innere Einstellung

Viele Jahre führte Ulrike Tourneur einen Kampf. Der Gegner: Ihr eigener Körper. Und sein Gewicht Heute weiß sie: Dicksein beginnt in der eigenen Wahrnehmung. In ihrem erfrischend ehrlichen Buch „ganz.schön.wichtig (erschienen bei J. Kamphausen) schildert die Autorin mit Tiefgang und Humor, wie sie erkannt hat, dass ein sattes Lebensgefühl nichts mit den Kilos zu tun hat, die `frau` auf die Waage bringt.

BIELEFELD. Ulrike Tourneur kennt Diätfrust, Zweifel und Schuldgefühle aus eigener leidvoller Erfahrung. Sie weiß wie schwer es sein kann, sich gegen Schönheitsideale und gesellschaftliche Normen zu behaupten, aber auch wie befreiend, sich im eigenen (weiblichen) Körper wieder wohlfühlen.

Dabei behauptet sie keineswegs, dass es toll ist, dick zu sein. Ihr wurde jedoch plötzlich bewusst, wie sehr

ihre inneren Überzeugungen sich im Außen widerspiegeln und entsprechende Resonanz finden. Und dass andere sie - genau so wie sie ist - durchaus attraktiv finden. Für Ulrike Tourneur der Wendepunkt: Sie verwandelte ihren Kampf in ein sportliches Fairplay sich selbst gegenüber und begann, das Spiel um Weiblichkeit, Schönheit und Sinnlichkeit auf andere Weise zu spielen. Sie nahm sich ab sofort *ganz.schön.wichtig*.

Ihr Buch trifft den Nerv der Zeit. Sowohl Doris Dörries Film „Die Friseur“ als auch der Oscar-prämierte Blockbuster „Precious“ zeigen auf beeindruckende Weise, wie viel Kraft und Lebensfreude in gewichtigen Frauen steckt. Selbst die Zeitschrift „Brigitte“ hat erkannt, dass die Ära der superschlanken Models nichts mehr mit dem neuen Selbstverständnis von Weiblichkeit zu tun hat und Frauen mit Ecken und Rundungen gefragt sind.

Auf ihrer DVD „satt & glücklich“ - bei der auch Tourneur mitwirkte - macht Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst ebenfalls deutlich, dass eine sanfte weibliche Revolution Maßstäbe setzen wird für ein neues Selbstverständnis der Frau.

Ulrike Tourneur zeigt uns ganz praktisch und mit viel Selbstironie Wege auf, wie frau endlich mit sich selbst Frieden schließt und sich auf andere Werte besinnt. Das Plädoyer der Autorin: Jede Frau ist richtig, genau so, wie sie ist!

Ulrike Tourneur

**ganz.schön.  
wichtig.**



Ulrike Tourneur:  
**ganz. schön. wichtig.**  
321 Seiten, Broschur  
€ (D) 17,90  
ISBN 978-3-89901-261-3

## ÜBER DIE AUTORIN



**Ulrike Tourneur** ist Autorin, Dipl. Sozial- und Gesundheitspädagogin sowie Fachberaterin für Finanzdienstleistungen. Seit fast zwanzig Jahren arbeitet sie selbständig in der Gesundheits-, Beziehungs- und Finanzberatung sowie bei der Entwicklung und Durchführung von Seminaren zu diesem Thema. Sie ist seit über 27 Jahren verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und lebt im Herzen Westfalens auf dem Land. In dem Dokumentarfilm **satt & glücklich** von Eva Maria Zurhorst ist sie eine der Protagonistinnen, die sich mit Fragen nach der eigenen Weiblichkeit auseinandersetzt. Außerdem ist Tourneur Mitglied bei **Soroptimist International**, einem der weltweit größten Netzwerke für Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement.

[www.ganz-schoen-wichtig.de](http://www.ganz-schoen-wichtig.de)

## ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

Seine erfolgreichsten Autoren sind u.a. Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Colin Tipping, David Deida, Willigis Jäger, Eva-Maria Zurhorst, Stephen Levine, Maharishi Mahesh Yogi, Ron Smothermon, Ramesh Balsekar und Sri Nisargadatta Maharaj.

In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 500.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Buddestr. 9-15  
33602 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 230  
Fax +49 (0)521 5605229  
[andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.