



Wohlbefinden – Beratung – Ernährung

# Der Lichtquell

Erwecke die Kraft in dir

## Die besondere Ernährungsberatung

Anstelle von Kalorienzählen  
stehen **Sie** als **Mensch** mit ihren  
**Bedürfnissen** im **Mittelpunkt**.



Die SYM Methode

# Jede Beratung ist **persönlich** auf **Sie** abgestimmt.

## Gemeinsam eruieren wir:

Wo stehen **Sie**, wo wollen **Sie** hin?

Was ist für **Sie** hilfreich, um Ihr Ziel zu erreichen?

Wie kommen **Sie** leicht und sicher an Ihr Ziel?



„Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit, etwas **Neues** zu beginnen und  
dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart

## Die SYM-Methode ist hilfreich bei:

- ♦ Zivilisationskrankheiten
- ♦ Nahrungsmittelunverträglichkeit
- ♦ Gewichtsproblemen
- ♦ Müdigkeit nach dem Essen
- ♦ Trost- bzw. Frustessen
- ♦ Unzufriedenheit
- ♦ Trägheit
- ♦ Karies
- ♦ Allergien
- ♦ Kindern, um die Ausgeglichenheit zu fördern
- ♦ Hyperaktivität

## Und kann Ihnen im Leben zu mehr

**Attraktivität,  
Freude und  
schmerzfreier Bewegung,  
Wohlbefinden  
und Leistungsstärke  
verhelfen.**



## Meine Beratung:

- **Bewusstwerdung** derzeitiger Essensmuster.
- **Effiziente Zielerreichung** durch lösungsorientiertes Denken und Handeln.
- **Nahrungsmittel** können als **Heilmittel** eingesetzt werden.

## Mein Angebot:

Kostenloses Erstgespräch,  
Austausch- und Erfahrungsgruppen,  
Kochkurse

Weites können Sie bei mir ganz einfach Gutscheine erwerben, mit denen Sie Ihren „Liebsten“ ein Stück Gesundheit schenken können.

## Zu meiner Person:

Seit 20 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Ernährung. In dieser Zeit absolvierte ich diesbezüglich zwei sehr unterschiedliche Ausbildungen. Meine Erfahrungen sammelte ich, indem ich Erlerntes so wie verschiedene Ernährungsweisen selbst durchlebte.

## Mein Motto:

**Veränderung darf auch leicht gehen.**

**Sylvia Möderl**  
Thalgauberger Str. 25  
5303 Thalgau

☎: **0660/4345864**  
✉: [sylvia@derlichtquell.at](mailto:sylvia@derlichtquell.at)  
🌐: [www.derlichtquell.at/sylvia](http://www.derlichtquell.at/sylvia)

## Ausbildungen:

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Ernährungsberatung nach den 5 Elementen der TCM  
Träger: Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung  
Dipl. Lebens und Sozialberaterin i.A.,  
Mediatorin i.A.