

## PRESSEMITTEILUNG

Kultur.LEBEN präsentiert:

### Ingrid Amon: Das Wunschgewicht auf Dauer halten!

**Schlank bleiben und dieses Gewicht auch langfristig halten! Ingrid Amon, Journalistin und Abnehmprofi, weiß wie es gelingt, schafft sie es doch schon seit über 20 Jahre ihr Wunschgewicht zu halten. Am Donnerstag, 6. April, um 19.30 Uhr, erzählt die bekannte „Mein Essbuch“- Autorin in der Kultur.LEBEN Veranstaltungsreihe in der Remise Bludenz aus ihrem Erfahrungsfundus und bringt Auszüge aus ihrem motivierendem Buch.**

„Abnehmen ist eine Leistung. Wer schlank werden und bleiben möchte, geht oft einen steinigen Weg“, weiß Ingrid Amon aus eigener Erfahrung. Darüber, wie das Wohlfühlgewicht auf Dauer gehalten werden kann, welche Tricks einem helfen können und dabei noch zu essen, was einem schmeckt – ganz ohne Diät, hat sie ein amüsantes und motivierendes Buch geschrieben. „Es ist wie beim Sprechen, es zählt nicht so sehr, Was Sie sagen, sondern Wie Sie es sagen. Auch beim Essen geht es nicht so sehr darum Was Sie essen, sondern Wie Sie essen!“ so der Abnehmcoach.

Die Vorarlbergerin Ingrid Amon begann ihre Medienkarriere früh als freie Mitarbeiterin beim Österreichischen Rundfunk. Daneben absolvierte die TOP-Referentin die Pädagogische Akademie für Deutsch und Geschichte, sowie eine Sprech- und Schauspielausbildung. Mehr als 20 Jahre war sie als Sprecherin, Moderatorin und Hörfunkjournalistin tätig. Bekannt wurde sie nicht zuletzt durch die beliebten Fernseh-Sendungen „WIR-Frauen“ und „Land und Leute“. Die Begeisterung und die Motivation anderer Menschen für die "Stimme" liegt ihr am Herzen. Ingrid Amon erwarb umfangreiches Wissen im Bereich Stimmcoaching und -training, in Phonetik, Atem- und Stimmbildung, Präsentationstechnik sowie, Körpersprache Moderation, klassischer Rhetorik, Lachyoga und zeitgemäßem Infotainment. Seit mehr als 30 Jahre gibt Ingrid Amon ihr Wissen in Vorträgen weiter.

Der Erlös der Veranstaltung kommt einem Projekt der Caritas für Aidsweisen in Äthiopien zu Gute. Karten gibt es bei allen Hypobanken und Bludenz Kultur, T:05552 63621-236.

---

**Rückfragehinweis:** Isabell Rudolph, M 0664 314 6000,

Projektinfo zu Hanna Teshomes Waisenhaus: Caritas Vorarlberg, T 05522/200-1038, Fax 05522/200-1005, [www.caritas-vorarlberg.at](http://www.caritas-vorarlberg.at) SPENDENKONTO: Hypo Bank, KtoNr. 220113124, BLZ 58000 Weitere Infos unter: [www.kultur-leben.at](http://www.kultur-leben.at). Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Bludenz, BLUDENZ KULTUR, der Gemeinde Nüziders und kult pur Nüziders.

