

Kurs-Wechsel, auf geht es in deinen neuen Ernährungs-Styl !

Schnupperkurs €99,-



4 Treffen je 90 Minuten

- Austauschen, Reflektieren, Präsentieren, Unterstützen
- Dein persönliches Navigationsbuch
 - Zu jedem Thema: Infomaterial, Checklisten, Achtsamkeitsübungen
- Was ist bewusste Ernährung?
- Was und wie esse ich?
- Wie viel Energie benötige ich für meinen Alltag?
- Stoffwechsel – Hochtouren oder Sparflamme?

**Start am 29.04.2021
um 19.00 über Zoom**

Was sagt dein körperliches und mentales Wohlbefinden?

Schlapp, anfällig, glanzlos, zu viel Pfunde, ...!

Unser Leben ist hektisch, oft müssen wir unter den gegebenen Umständen nicht die gerade nährvollsten Lebensmittel oder Speisen zu uns nehmen. Dabei haben unsere alltäglichen Ernährungs-Muster Auswirkungen auf unseren Körper und Geist, sie bestimmen unser Wohlfühl, Vitalität und Gesundheit. Viele haben das Problem ihrer unausgewogenen Ernährung erkannt, finden aber keine Tür zum Aussteigen.

Was erwarte DICH in diesem Workshop!

Wie DU GESUND-MIT-GENUSS zu Deinem festen Bestandteil Deines Lebens werden lassen kannst!

Hier wirst DU motiviert – von mir als Leiterin, den anderen Teilnehmern. Ihrem persönlichen Ziel und Fortschritt. Dieser Mix aus Erfahrung, Motivation und fachlicher Kompetenz unterstützte ich Sie beim Aussteigen helfen einen neuen Ernährungsstil zu entdecken. **GESUND-MIT-GENUSS**

Termine	Zeit		Thema
29.04.2021	19.00	a.	Was ist bewusste Ernährung? Möhrchen essen, keine Burger mehr, ...?
06.05.2021	19.00	a.	Was und wie esse ich?
12.05.2021	19.00	a.	Wie viel und welche Energie benötige ich um in Balance zu sein?
19.05.2021	19.00	a.	Stoffwechsel - Lauf ich auf Hochtouren oder doch ehr Sparflamme

Der Workshop hat vier Module und kann nur komplett angeboten werden. 1 Woche vor Beginn erhalten die Teilnehmer die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting und das begleitende Arbeitsmaterial

* Es ersetzt keine therapeutische oder medizinische Behandlung