

Die Seele isst mit – richtig essen bei Stress

Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung, die im Alltag leicht umgesetzt werden kann, realistisch ist und Spaß macht. Ziel ist, Stress mit der Auswahl von richtigem Essen vorzubeugen. Ziel, kleine Genussinseln zu finden, um den Alltag besser bewältigen zu können

Inhalte

Warum essen wir bei Stress anders?

Wie kann ich gelassener auf Stress reagieren, Stressattacken vorbeugen und die eigene Stimmung verbessern?

Das Geheimnis liegt in der richtigen Auswahl von leckeren Lebensmitteln und im Genussstraining.

Richtig essen ist lecker und hilft, besser den Alltag zu bewältigen.

Lernen Sie genießen und kommen Sie mit auf eine kleine Genussreise zu sich selbst. Lernen Sie Strategien kennen, leicht und gut zu essen und so zur inneren Balance zu finden.

Angebot

Gruppenangebot/Workshop:
Impulsvortrag mit Schokoladentraumreise und kleiner Verkostung

Min. TN-Zahl: 8 TN (halber Tag)
Max. TN-Zahl: 14 TN (ganzer Tag)

Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

Dauer: 30 Minuten

vom Betrieb zu stellen: Raum (30 m²), Beamer, Tische und Stühle

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

