

Leben in der Wohlfühlzone

Mit Achtsamkeit und guter Ernährung zu mehr Gelassenheit im hektischen Alltag

**WORKSHOP AM 24. AUGUST 2019
9:30 UHR BIS 18:00 UHR
IM FACHWERK63 - 21441 GARSTEDT**

Für entspannte Momente im hektischen Alltag nehmen wir uns immer weniger Zeit. Genussvolles essen und sinnvolle Pausen werden oft zur Nebensache. Wir greifen vermehrt zu Fast Food, doch nicht alles davon vertragen wir gleich gut, schon gar nicht, wenn wir im Stress sind. Die Folgen sind Gewichtszunahme, Völlegefühl oder Unwohlsein und der Hunger ist nach kurzer Zeit auch wieder da. Das können wir ändern!

KOMME IN DEINE WOHLFÜHLZONE - DAS WIRD DEIN LEBEN VERÄNDERN UND....

... stärke Deine Leistungsfähigkeit durch richtiges Essen,
... lerne, den Fast Food Verlockungen zu widerstehen,
... entkomme der Stressfalle mit einfachen Tools,
... schaffe Dir Zwischenräume im hektischen Alltag.

DIESE THEMEN ERWARTEN DICH:

Was braucht der Körper an Nahrung unter Stress?

Welche Rolle spielen Zucker und glykämischer Index?

Nährstoffreich essen leicht gemacht!

Mini-Auszeiten mit Body Scan und Achtsamkeits-Meditationen

Körpersignale erkennen und deuten

Welche Rolle spielen Gedanken und Gefühle beim Essverhalten?

DAS SIND DEINE TRAINERINNEN:



Gabriela Voß -
entspannter leben
Achtsamkeits-
Trainerin &
Veränderungs-Coach

WWW.GABRIELAVOSS.DE



Babette Rühle -
SHAKE Fabrik e.K.
Ernährungs-
wissenschaftlerin

WWW.SHAKE-FABRIK.DE

ANMELDUNG:

MAIL@GABRIELAVOSS.DE

01721 42 45 747

**ALLES INKLUSIVE
GETRÄNKE, BUFFET
AB 179€**