

Seminar-Nr. 40260

# Ein Ernährungsseminar der besonderen Art

## Termin

06.02.2024 - 07.02.2024 , 14 Stunden

06.02.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

07.02.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

## Zielgruppe

Mitarbeitende, die sich für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit interessieren und ihre Leistungsfähigkeit erhalten möchten.

## Inhalte

- Ernährung Basiswissen: Du bist was Du isst – stimmt das?
- Leistungsfähigkeit erhalten – wie unser „täglich Brot“ uns dabei helfen kann, gesund und fit zu bleiben
- Was der Kohlehydratstoffwechsel mit unserer Konzentration am Arbeitsplatz zu tun hat
- Verdauung und andere Schwierigkeiten – wie wir lernen, wieder auf unser eigenes Bauchgefühl zu hören und zu spüren, was uns gut tut
- Uraltes Wissen: Was Ayurveda und TCM seit Jahrtausenden richtig machen – und was nicht
- Einfache Tipps zur Selbstreinigung und Regeneration Regeneranz unserer Zellen
- Fit für den Job! Welches Essen unsere Produktivität steigert und unser Gehirn auf Hochtouren bringt
- Achtsam essen: Was uns hilft, im Alltag bewusst zu genießen
- Selbstlerneinheiten

## Ziele und Methoden

Dieses Seminar klärt auf, welche Ernährungsformen und –modelle es gibt, räumt mit Vorurteilen gegenüber unserem Essen auf und stellt den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit her. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werden erläutert und Empfehlungen unter die Lupe genommen. Praxisnah, pragmatisch und auf den Punkt erfahren Sie, wie Sie schnell und einfach wesentliche Dinge nachhaltig verbessern können, ohne dass es „weht tut“, und wie Sie somit Ihre Leistungsfähigkeit erhalten können. Wir reflektieren alte Gewohnheiten und Sie erhalten wertvolle Impulse für mehr Achtsamkeit beim Essen.

Methoden: Kurzvorträge, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Referent/-in

Miriam Hagner-Collett, Profitraining

Ort  
Veranstaltungs Zentrum Kiel  
Kiel