



Ernährungs-/Bewegungs-Flow

Achtsamkeit für gesunde Ernährung und Bewegung im Betrieb

Welche Alternativen haben wir beim Einkauf von Lebensmitteln? Aus einem schier unübersichtlichen Angebot an Lebensmitteln gilt es diejenigen herauszufinden, die uns wirklich gesund erhalten. Sowohl individuell als auch für ein betriebliches Angebot erhalten Sie in dem Workshop wichtige Informationen. Mit Fallbeispielen aus der eigenen Praxis, mit wissenschaftlichen Fallstudien, die erstaunliche Ergebnisse zu Inhalten unserer Lebensmittel, einschließlich unseres Trinkwassers, aufzeigen, erarbeiten Sie sich Ihr persönliches bzw. betriebliches Ernährungsprofil. Welche Mikro-Möglichkeiten ergeben sich während des Arbeitsalltags für mehr Achtsamkeit und Wohlspannung?

Fragen wie

- Was sind hochqualitative Lebensmittel ohne Entzündungs- und Suchtstoffe?
- Was macht gutes Wasser aus und wie kann ich es aus normalem Trinkwasser gewinnen?
- Wie gelange ich zu natürlicher Bewegungs- und Schaffens-Freude?
- Wie kreierte ich ein Wohlgefühl im Funktionieren des Arbeitsalltags?

Top-Ernährung: ein Ernährungs-Konzept für Gesundheit und kreative Leichtigkeit

Trinkwasser wie ein frischer Bergbach

Mikro-Bewegungen während Ihrer gewohnten Tätigkeiten, Wellness so zwischendurch

Osflow®: Wellness-Technologie für Ihre Wohlspannung und Ihr Flow- Gefühl

bearbeitet mit Ihnen Michael Pilliger in dem 1-Tages-Workshop „Achtsamkeit für gesunde Ernährung und Bewegung im Betrieb“



ZIELGRUPPE: Führungskräfte / Verantwortliche des betrieblichen Gesundheitsmanagements / Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

TYP: Ernährungs-/Bewegungs-Flow

MIT: Michael Pilliger, Dipl.-Psych., Heilpraktiker, Gesundheitscoach

WO: In Ihrem Unternehmen/Ihrer Organisation

WANN: Gemäß Vereinbarung

DAUER: 1 Tag, von 9 - 17 Uhr

INVESTITION: 1500 € (ohne An-/Abfahrt, zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

ANMELDUNG:

Telefonisch oder per Email

Tel. 02234 601803

info(at)navisana.com