

Gesundheitstraining

4 Säulen eines zufriedenen, glücklichen Lebensstils!



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,

habe ich beschlossen glücklich zu sein.

Voltaire

Gesunde und zufriedene Lebensweise bedarf spezieller Sorgfalt und einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Je mehr Möglichkeiten man und frau in Betracht zieht, die Laune und den täglichen Stimmungsparameter im angenehmen Bereich zu halten, desto leichter erreicht man dieses Ziel!

Nutzen Sie den Einfluss der Ernährung, die Kraft Ihrer Gedanken und Worte um Ihre Laune und Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern!

Lassen Sie sich motivieren und überzeugen, wie einfach und wichtig es ist, sich täglich neu für einen gesundheitsfördernden, glücklichen Lebensstil zu entscheiden.

Es ist ganz einfach, sie müssen es nur TUN! Damit Ihr Tun auch dauerhaft erfolgreich ist, gibt es alltagstaugliche Rituale, praktische Lebensmitteltipps und genussvolle Verhaltensstrategien rund um das Thema „Gesunde Ernährung für Körper und Geist“, sowie zum Thema „Mental stark sein – Gedankenhygiene fördert gute Laune“.

Ziel:

Sie erkennen was ihnen gut tut und bauen diese Parameter in ihren Alltag erfolgreich ein.

Sie kennen vier Ernährungstipps, die sie lockerleicht in den Alltag integrieren können, zur Förderung ihres Stimmungsparameters.

Sie lernen die positiven Seiten eines gesunden Lebensstils kennen und lieben!

Sie können einfache Verhaltensübungen, die Ihren Alltag verschönern!

Sie nutzen ihre Gedanken und Worte zu ihrem persönlichen, gesundheitlichen und sozialen Vorteil!

Zielgruppe:

Menschen, die ihre körperlichen Ressourcen nützen und zugleich schonen wollen, trotz Mehrfachbelastung!

Menschen, die sich trotz Zeitmangel optimal ernähren möchten!

Menschen, die ein funktionierendes System für Ihre gesunde Lebensführung suchen!

Menschen, die den feinen kleinen Unterschied kennen und nutzen möchten !

Inhalte:

Europäische Ernährungslehre

Basis der gesunden Ernährung und spezielle Ernährung für die optimale Fettverteilung

Rituale für Stress -, Kummer – und Ausnahmesituationen

Loslassen krankheitsfördernder Gewohnheiten

Alltagstaugliches und praxisorientiertes Verhaltenstraining

Körperübungen für Konzentrationsförderung und Übungen für Gedankenhygiene

Aspekte der Gehirnforschung

Organisatorisches:

Ort:	Hotel nach Wunsch
Dauer:	2 Tage (1.Tag 10.00 – ca. 18.00 Uhr, 2. Tag 9.00 – 17.00 Uhr)
Termin:	Termine nach Vereinbarung
Teilnehmer:	max. 12 Teilnehmerinnen
Ihre Investition:	Seminarpauschale € 245,-,- alle Preisangaben verstehen sich excl. Hotelleistung und Verpflegung

Ihre Expertin für Ernährungsmanagement und Verhaltenstraining:

Angelika Neuhold, Dipl. Diätologin



Motto des Trainings:

Aus „nicht jetzt“ wird ganz schnell „nie“

Martin Luther

Sie haben Fragen zum Seminar?

Bitte kontaktieren Sie mich unter 0664 28 11 580 oder unter office@biolog.at!

Für weitere Informationen werfen Sie einen Blick auf www.biolog.at!

Angelika Neuhold
Dipl. Diätologin
Bismarckstrasse 9
8330 Feldbach