



AUSSCHREIBUNG

LEICHT – SINN

MIT NAHRUNG, BEWEGUNG UND ATEM-
KRAFT ZU INNERER AUSGEGLICHENHEIT

Dozenten:

Nadia Schwestermann
Dipl. Ernährungsberaterin HF
Inhaberin nutriteam, Bern

Andrea Steiner
Yogalehrerin SKA
Atemtherapeutin IKP
Integrativer Coach IBP
Inhaberin insich, Bern



Ihr Kontakt:

Andrea Steiner
+41 (0) 31 / 302 05 51

info@insich.ch
www.insich.ch

Nadia Schwestermann
+41 (0) 31 / 371 70 22
+41 (0) 79 / 335 94 26
info@nutriteam.ch
www.nutriteam.ch



Workshop

Mit diesem Workshop möchten wir Sie neugierig auf sich selber machen. Mit einer guten Portion Leichtsinn kann der Mensch weit kommen.

Ernährung, Rhythmus und Bewegung sind zentrale Faktoren für eine gesunde Form des Daseins und dienen der Stressbewältigung.

Ziele

Die Teilnehmenden :

- lernen mittels Körper- und Atemübungen zum vegetativen Ausgleich finden.
- lernen, einfache Übungen kennen, die Ihnen helfen von der Über- oder Unterspannung in eine mittige Wohlspannung zu kommen.
- lernen, welche Lebensmittel einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben und als Nervennahrung dienen.
- haben die Möglichkeit Ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren.
- können Ernährungsfragen bezüglich des Stressses klären.

Zielpublikum

Der Workshop richtet sich an Mitarbeitende, die sich mit dem Thema Stress auf Körperebene auseinander setzen wollen und trotz Hektik ihr Essverhalten ausgewogen und gesund gestalten möchten. Dabei möchten Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und ihr Wohlbefinden fördern.

Methoden

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Diskussion/Erfahrungsaustausch
- Körper- und Atemübungen

Dauer

Halbtages- oder Tageskurs

Offerte

Gerne unterbreiten wir Ihnen eine detaillierte Offerte und erteilen auf Wunsch weitere Auskünfte.