

Mentale Einstellungen und Essgewohnheiten, die das Leben leichter machen!



Wie zufrieden wir durch das Leben gehen und wie wir den Herausforderungen, die sich uns stellen begegnen, hängt zum größten Teil von uns selbst ab.

Sei es in der Arbeit als auch im privaten Bereich spielt unsere **innere Haltung** eine wesentliche Rolle und beeinflusst unsere Beziehungen und unseren Lebensstil. Außerdem entscheidet sie darüber inwieweit wir unsere **Lebensziele erreichen**.

In diesem Workshop werden daher wertvolle **mentale Strategien** vorgestellt, die besonders in stressigen Situationen hilfreich sind und uns das Leben bedeutend erleichtern können.

Es werden Tipps gegeben wie man sich im Arbeitsalltag über eine **bewusste Ernährung** mental und körperlich stärken kann.

Über **Achtsamkeit** gelingt es die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und neue gesunde Essgewohnheiten umzusetzen.

Eine **kleine Verkostung** und **Rezepte** runden den Workshop ab.

Dauer: 4 Stunden



Dr. Ivonne Daurù, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungscoach
www.ernaehrungscoaching.it



Dr. Heike Torggler, Psychologin und Mentalcoach
www.mentalpeak.it