
Mein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden

Description

Sie fühlen sich abgeschlagen, müde und erschöpft? Die Haut zeigt Ihnen, dass Sie eigentlich einen Gang zurückschalten müssten? Ihr Blutdruck ist nicht in der grünen Zone? „Sport hilft“, sagt man. Aber zweifeln Sie auch daran, dass Sport all Ihre Probleme löst? Wenn ja, dann finden Sie mit mir in diesem Seminar noch weitere Faktoren, die eine grundlegende Voraussetzung für Ihr Wohlbefinden darstellen. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf gesunde Ernährung werfen und wie Wohlbefinden, Ernährung und körperliche Gesundheit im Dreiklang miteinander verbunden sind. Und dies gilt nicht nur für Sie: auch auf Ihre Kinder wirkt sich eine gesunde Ernährung positiv aus und führt ganz leicht zu mehr Wohlbefinden.

Seminarinhalte:

- Entspannungstechniken/Atemtraining für Erwachsene und Kinder
- Muskuläre Entspannung und Mobilisation
- Ernährungstipps zur Eigenanwendung und für Kinder
- Meine Haut als Spiegel meines Wohlbefindens