



Gesundheit ist kein Zufall

- Nahrung ist Medizin – das etwas andere Ernährungsseminar

3 Tage die Ihr Leben verändern!

Gemäß dem Zitat des Vaters der Medizin Hippokrates von Kos **„lasst Eure Nahrung eure Heilmittel sein und Medizin eure Nahrung“** erleben Sie, wie Sie Nahrung zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, zur Steigerung Ihrer Vitalität oder zur Wiedererlangung Ihrer Kräfte einsetzen.

Gesundheit ist kein Zufall ist kein Ernährungsseminar im herkömmlichen Sinne.

Ernährung und Gesundheit erlebbar, fühlbar machen! „Gesundheit muss schmecken“

Neben theoretischen Grundlagen erleben die Teilnehmer selbst in der Praxis wie einfach kleine Ernährungstipps umgesetzt werden können. Weiteres werden individuelle Veränderungsschritte und -ziele mittels diverser Übungen und Arbeitsunterlagen erarbeitet.

Ein Beispiel eines Programmablaufs finden Sie auf der Folgeseite.

Sorgen auch Sie für Ihre persönliche Gesundheit!
Ihre Referentin

Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach

Genussvoll gesünder durch's Leben

1. Tag

- 16:00 Begrüßung der Teilnehmer bei einem VitalDrink,
Vortrag: „Gesundheit ist kein Zufall – Nahrung ist Medizin Teil I“
Schwerpunkt: Nahrung und Zellenergien
- 18:00 Gesundheit ganzheitlich – Bewegung aktiv
oder auf Wunsch Zeit zum Relaxen
- 19:30 Moderiertes Abendessen
Sie erfahren und erspüren in lockerer Atmosphäre mehr über die Wirkung dieser
Mahlzeit auf Ihren Körper.

2. Tag

- 07:15 Aktiv in den Tag
Harmonisierungs- und Aktivierungsübungen mit Vitaldrink
anschließend Frühstück
- 09:00 Vortrag: „Gesundheit ist kein Zufall – Nahrung ist Medizin Teil II“
Schwerpunkt: Nahrung und Unverträglichkeiten und Allergien
- 11:00 Workshop: „G'sund Shoppen“
Einkaufsbummel unter dem Aspekt der gesunden Ernährung
- 13:00 Moderiertes Mittagessen
Aktivprogramm nach dem Mittagessen event Nordic Walking
- 16:30 Vortrag: Gesundheit ist kein Zufall – Nahrung ist Medizin Teil III“
Schwerpunkt: Gewichtsmanagement aus ganzheitlicher Sicht
- 18:00 Zeit für Regeneration im Wellnessbereich
- 20:00 Uhr Moderiertes Abendessen

3. Tag

- 07:15 Aktiv in den Tag
Harmonisierungs- und Aktivierungsübungen mit Vitaldrink
anschließend Frühstück
- 09:00 Workshop: „Gesundheit ist kein Zufall – mein persönlicher,
erfolg- und genussreicher Ernährungstag“
- 10:30 Workshop: „Erlebnis Kochen und Zubereiten von Mahlzeiten“
schnelle gesunde Gerichte für Jause und Hauptmahlzeiten zuzubereiten.
- 13:00 Mittagessen-Bufferet
die im Erlebnis Kochen zubereiteten Mahlzeiten können nun genossen werden
anschließend Abschluss des Seminars