



Burn-On statt Burn-Out - mit Ernährung und Selfnesstechniken -

„Fit und ausgeglichen Job und Freizeit genießen können“ wer wünscht sich das nicht?

Nur allzu häufig lässt der Alltag das System aus dem Gleichgewicht kommen. Fehlende Ernährungs-Pausen, Fast-Food statt Slow Food, Nahrungs- statt Lebensmittel und Mangel an Ausgleich kosten Ihrem Körper Energie.

Praxisnah erleben Sie wie Sie mit einfachen Ernährungs- und Selfnesstechniken

- ✓ Ihre **körperlichen** und **mental**en **Energien aufladen und ausbalancieren**
- ✓ die Wirkung bestimmter **Pflanzen, Kräuter und Lebensmittel** für sich **nutzen**
- ✓ und somit auch ein Burn-Out vorbeugen oder rascher wieder zu Energien kommen können

Als Extra erhalten Sie

- ✓ ein Skriptum mit vielen **praktischen Anleitungen**
- ✓ **Kostproben**

Ein Beispiel für ein 2-tägiges Seminar finden Sie auf der Folgeseite.

Sorgen auch Sie für Ihren persönlichen Erfolg!
Ihre Referentin

Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Selfnescoach

Genussvoll gesünder durch's Leben

1. Tag

09:00	Come together bei einem Vitaldrink
anschließend	„Phänomen ‚Stress‘ und Gesundheit“
10:30-10:45	Vitaldrink und Aktivierungspause
10:45-13:00	Die do's - wie ich meine geistigen Energien durch Nahrung steigern kann Teil I
anschließend	Aktivieren und Harmonisieren am Bürosessel 1)
13:00-14:30	Ernährung erleben bei einem moderierten VitalMenü 2)
14:30-15:45	Die do's – Teil II
15:45-16:00	Vitaldrink und Aktivierungspause
16:00-17:00	fit durch Kräuter und Pflanzen
anschließend	Fragen und Diskussion zu den Themen des Tages

2. Tag

09:00 – 10:30	Aktiv in den Tag
anschließend	Die Heilkraft der Bewegung
10:30 – 11:00	Vitaldrink – Aktivierungspause
11:00 – 12:30	Praktische Tipps für die rasche vitale Küche inkl. Kochworkshop
12:00 – 13:30	Ernährung erleben – moderierte Mittagspause
13:30 – 14:45	‚Was steht drauf – was steckt drinn‘ in Lebensmitteln
anschließend	G'sund vital einkaufen leicht gemacht
14:45 – 15:00	Vitaldrink – Aktivierungspause
15:00 – 16:30	Mein optimaler BurnOn Tag