

# GESUNDHEIT Tages-Workshop

## INHALT

- Ernährung
- Insulin-Trennkost
  - mediterrane Ernährung
  - Kochkurse für Erwachsene
  - Kochkurse für Kinder – Jugendliche
  - keine einseitigen Diäten
  - kein Jo-Jo-Effekt
  - keine Medikamente oder Ersatzmahlzeiten
- Bewegung
- Nordic-Walking Treffen
  - korrekte Körperhaltung
  - Bewegung für den ganzen Körper
  - für den Alltag ohne komplizierte Trainingsprogramme
  - ohne Bewegung kein Fettabbau
- Entspannung
- Fussreflexzonen-Massage (Darmtätigkeit anregen)
  - Verspannungen/Blockaden lösen mit Massage
  - Fantasie-Reisen
- Psyche
- Leben im Einklang mit den 6 Lebensdimensionen
  - Stressbewältigung
  - Lebensmanagement
  - Selbstvertrauen erhöhen
  - innere Zufriedenheit / Glück
  - Konfliktmanagement