



balance-yourself

Ernährung und Lifestyle Kurse/Workshops (max. 4-5 Teilnehmer)

1. Hunger - Lust oder Frust?

Was sagt unser Körpergefühl?

2. Lebensmittel im Überfluss

Wie gehe ich damit um?

Gezielte und bewusste Lebensmittel-Auswahl

3. Warum ist die mediterrane Ernährung so gesund?

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung im Alltag. Anschliessend Antipasti-Degustation

4. Erfolgreiches Gewichtsmanagement

Wohlfühlgewicht ein Leben lang

5. Work-Life-Balance

Fit am Arbeitsplatz und im Leben

6. Wellness-Ferien in Süditalien

- Abnehmen im Mittelmeerraum
- Geist, Körper und Seele nähren
- Mediterraner Kochkurs

7. Well-Aging - Gesund alt werden

Länger jung, vital und attraktiv

8. Iss wie Du Dich bewegst

Die richtige Ernährung für jede Bewegung und Aktivität

9. Brainfood

Wie die Ernährung unser Gehirnfunktion beeinflusst

10. Kinderernährung - leicht gemacht

Mein Kind fit und gesund

11. Jugendliche und gesunder Fastfood

Wie bleibe ich fit und gesund?

.....weitere Themen können ergänzt werden.

Für Einzelpersonen sowie Firmen, Schulen, Vereine, Gemeinde, Fitnesscenter oder andere Gruppen und Institutionen.