



LIFEFUL

Ernährung & Yoga



Vorträge & Workshops

Gesunde Ernährung trotz Büroalltag - Mehr Power am Arbeitsplatz

- Du bist was du isst - Zusammenhang zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit
- Das kleine 1x1 einer gesunden Ernährung
- Praktische Umsetzung im (Büro-)alltag
 - Einfache Rezeptideen für Büro und Zuhause
 - Tipps zur Planung und Meal Prep von Mahlzeiten
 - Gesunde Snacks & Brainfood für mehr Leistungsfähigkeit

Achtsamkeit & Stressmanagement – finde deine Balance

- Woher kommt Stress und wie reagieren wir darauf?
- Anti-Stress-Nahrung
- Stress und die Bedeutung der Atmung
- Praxis-Tipps: Mit stressigen Situationen im (Büro-)alltag umgehen

Wunderwaffe Bewegung

- Bedeutung von Bewegung für unsere Gesundheit und unseren Stoffwechsel
- Ist Sitzen das neue Rauchen?
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Einfache Übungen am Arbeitsplatz

Dauer: jeweils ca. 60 Minuten

Anita Müller

Fachberaterin für holistische Gesundheit

Akademie der Naturheilkunde, Luzern

Zertifizierte Yogalehrerin

Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit, Wiesbaden



Kontakt

 am@liful.de

 www.liful.de





LIFEFUL

Ernährung & Yoga



Weitere Angebote für Firmen

Workshopreihe: Yoga für Einsteiger

- Einfacher und geführter Einstieg in die Yogapraxis
- Ausrichtung und Prinzipien der wichtigsten Yoga-Haltungen (Asanas) erlernen
- individuelle körperliche Voraussetzungen erkennen und während der Yogapraxis berücksichtigen

Dauer: 4 Einheiten à 60 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl je Workshop: 15

Gruppenrabatt für Live Online Yogakurse auf lifulful.de/yoga

- Rabatt auf die 10er-Karte und Einzeltickets
- 60 Minuten Yoga ganz bequem von Zuhause aus
- Alle Kurse können nach Belieben bis zu einer Stunde vor Kursbeginn online gebucht werden

Ernährungsscheck

- Analyse der Ernährungs- und Lebensweise anhand eines 7-tägigen Ernährungsprotokolls und Fragebogens
- Erarbeitung von Ernährungsempfehlungen und weiteren ganzheitlichen Maßnahmen
- Ausführliche Besprechung der Empfehlungen (ca. 60 Minuten)

Alle Vortrags- und Workshopangebote können auch vor Ort in Ihrer Firma durchgeführt und nach Ihren Wünschen gestaltet und angepasst werden.

 **Angebot anfordern**