

Stress Management: 08:00 – ca. 14:00Uhr / Seeon Patchwork

- Gemeinsames Kaffee trinken und kennenlernen / Vorstellung
- Warum werden so viele in Deutschland krank & was hat das mit Stress zu tun?
- Was ist Stress / Woher kommt er?
- Wie bekämpft man ihn?
- Immunsystem und Schilddrüse
- PAUSE (mit kleinen Snacks)
- Innerer und äußerer Stress
- Entzündungen und Darm
- Wie bekämpft man ihn? Gruppenarbeit
- Entspannungstechniken (Meditation u Co.) Praxis und Theorie
- Thema Schlaf & HRV (Theorie, Probleme und Optimierung)
- Prioritäten setzen / Gewohnheiten / Bewegung
- Ernährung (entzündungshemmend)
- Blutwerte (Warum Referenzbereich vom Arzt nicht ausschlaggebend ist)
- Nahrungsergänzungsmittel
- MITTAG (leckere Bowls)
- Test und nach Bestehen wird ein Zertifikat ausgestellt
- Feedback Gespräch