

Workshop
„Kann denn gutes Essen Sünde sein?“
 Mit den richtigen Basics: Ganz sicher nicht!

Geht's Ihnen auch so, dass Sie aufgrund der Vielzahl an Informationen in Sachen Ernährung Ihren Weg vor lauter Bäume nicht mehr sehen? Plötzlich auftauchende Ernährungs-„Hypes“, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, neue Trends, dies jeweils an die herrschende Jahreszeit angepasst, machen es nicht leicht, für sich das Richtige zu finden. Wobei es doch gar nicht so schwer ist!

Nahrungsaufnahme soll Genuss sein und Spaß machen. Sozusagen als Auszeit vom hektischen Alltag. Dabei steht ebenfalls das körperliche Wohlbefinden sowie ein gesundes und vitales Lebens im Vordergrund eines jeden. Dafür ist eine ausgewogene Ernährung die optimale Voraussetzung. Um das zu erreichen sind das Studieren von z.B. Kalorientabellen, langwierige Zubereitungszeiten eher lästig als zielführend.

Sobald Sie jedoch die grundlegenden Abläufe im Körper kennen, hier hinsichtlich der Ernährung einfache Schlussfolgerungen und die diese berücksichtigen, wird die Umsetzung klar und lässt sich ohne Weiteres in den Alltag integrieren.

Ziel dieses 2-tägigen Workshops ist es, lernen Sie, sich im Dschungel der neuesten Vorgaben und Erkenntnisse zurechtzufinden. Sie erhalten exakt die Basics, die Sie benötigen um künftig Ihre Ernährungsweg zu gehen und „Super Food“ und dergleichen richtig einzuordnen.

Inhalte:

- Essen geht durch den Magen – Nahrung und Verdauung
- Basics einer gesunden Ernährung und deren Umsetzung im Alltag
- Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – alles zu seiner Zeit
- „Superfood – Super good?“
- Warum ein gut funktionierender Stoffwechsel wichtig ist
- Auf Signale des Körpers achten, Tricks gegen Heißhungerattacken und Müdigkeit
- Der Kopf isst mit / Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche
- Den Inhaltsstoffen so mancher „gesunden Lebensmittel“ auf den Grund gehen

Dozentin: Erika Tiefenbrunner

Zielgruppe: Menschen, die gern ohne ein schlechtes Gewissen ihr Essen genießen möchten!

Termine:

<input type="checkbox"/> 16./17.12.2017	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 20./21.01.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 21./22.07.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 17./18.11.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Entspannungsakademie
 Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks.		
<p>Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn)</p> <p>430 € pro Person (inkl. MwSt.)</p>	<p>Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person)</p> <p>430 € pro Person (inkl. MwSt.)</p>	<p>Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar)</p> <p>490 € pro Person (inkl. MwSt.)</p>

Anmeldung

Workshop

„Kann gutes Essen Sünde sein?“

Mit den richtigen Basics: Ganz sicher nicht!

Veranstaltungsort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Termine:

<input type="checkbox"/> 16./17.12.2017	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 20./21.01.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 21./22.07.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 17./18.11.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: Entspannungsakademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@entspannungsakademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein. Bitte senden Sie uns bei einer Partnerbuchung beide Anmeldungen gleichzeitig und mit entsprechendem Hinweis zu, damit wir dies entsprechend berücksichtigen können – Danke!

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks.		
<input type="checkbox"/> Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) 430 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 361,34 zzgl. MwSt.)	<input type="checkbox"/> Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person) 430 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 361,34 zzgl. MwSt.)	<input type="checkbox"/> Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar) 490 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 411,76 zzgl. MwSt.)

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich. Mit der Anmeldung bestätigt der/die Teilnehmer/in gesund zu sein. Etwaige Erkrankungen oder Verhinderungen bitten wir unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen.