

BODY & MIND - WORKSHOP FÜR IHRE MITARBEITENDEN



Erkennen Sie folgende
Alltagssituationen?

- Essen vor dem Bildschirm?
- Ständiges Snacken?
- Auslassen von Pausen?
- Hohe Essgeschwindigkeit?

3 Stunden interaktiver
Workshop für CHF 1250.00
bei Ihnen vor Ort.

WORKSHOP - THEMEN

Wie meine Gedanken meinen Körper formen:

Wie beeinflusst das Unterbewusstsein mein Essverhalten?

Abnehmen beginnt im Kopf:

Wie baue ich eine gesunde Beziehung zum Körper und zum Essen auf? Was ist intuitives Essen?

Str(essen) - wie sich Stress auf das Essverhalten auswirkt:

Was ist der Unterschied zwischen körperlichem und emotionalem Hunger?

Lebensrad - ganzheitliches Coachingtool, um Ziele zu definieren.



- gelernte Medizinische Praxisassistentin (MPA)
- Bachelor in Kommunikation
- MAS in Coaching

SANDRA LIMACHER

Als Gesundheitscoach biete ich Body & Mind Workshops an, in denen ich das Essverhalten bei arbeitsbedingtem Stress aufgreife. Ich gebe weder Ernährungs- noch Bewegungstipps, sondern beleuchte bei meiner Arbeit vor allem die psychologische Perspektive, „**warum und wie esse ich?**“. Dabei verbinde ich fundiertes medizinisches Wissen mit psychologischem Fachwissen und Methoden aus dem lösungsorientierten Coaching.

EINLADUNG ZUM REINHÖREN

Einladung zum kostenlosen Body & Mind Workshop für Personalverantwortliche am **7. Juni 2018 um 18.30 Uhr** inkl. Apéro in der Praxis Integralis.

Anmeldung bis 28. Mai 2018:
coaching.limacher@gmail.com