# Gesundheitsworkshop: Immunsystem stärken – Was kann ich tun?

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, erkannte bereits Arthur Schopenhauer. Was kann ich also aktiv tun, um meinen Körper gesund zu erhalten? Worauf soll ich achten? Wie hängen mentale, seelisch-emotionale und körperliche Gesundheit zusammen? Und was passiert, wenn ein Teil davon nicht mehr „rund“ läuft?

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie gemeinsam mit mir Ihren persönlichen Gesundheitskompass erstellen und diesen leicht in den Alltag integrieren können.

Inhalte des Gesundheits-Workshops sind:

+ Austestung und Verkostung von positiv unterstützenden Lebensmitteln
+ Erkennen der Negativspirale in unserem Alltag
+ Analyse des persönlichen Lebensstils samt Lösungsansätzen
+ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
+ Tipps und Tricks für die tägliche Umsetzung

Mentale Übungen und Stressbewältigung runden den lehrreichen Workshop ab.

Beschenken Sie sich selbst – und nützen Sie diesen Tag für Ihre Gesundheit!

Kurspreis inklusive Lebensmittelverkostung!

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 6 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 79,00 € Teilnehmerbeitrag |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |

## Verfügbare Termine