

Bist du sauer? – Säuren und Basen ins Gleichgewicht bringen

Beschreibung

Viele alltägliche Beschwerden wie Müdigkeit, Muskelverspannungen, Hautprobleme oder Energiemangel können Hinweise auf eine schleichende Überlastung des Körpers durch Säuren sein. Unser Organismus verfügt über effektive Puffersysteme, die diese Belastungen ausgleichen – doch durch Stress, Ernährung, Bewegungsmangel oder Schlafdefizite geraten sie leicht aus dem Gleichgewicht.

In diesem aktiven Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie das Säure-Basen-System funktioniert, welche Signale auf eine Überlastung hinweisen und wie eine überwiegend basenfreundliche Ernährung Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit fördern kann. Praxisnahe Beispiele und alltagstaugliche Ideen helfen dabei, mehr Balance in den eigenen Lebensstil zu bringen.

Inhalte

- Was bedeutet Säure-Basen-Gleichgewicht?
- Puffersysteme des Körpers verstehen
- Typische Anzeichen für eine Übersäuerung
- Basische vs. säurebildende Lebensmittel
- Ideen & Tipps für einen basenreichen Alltag
- Einfluss von Stress, Bewegung und Schlaf
- Einfache Strategien zur täglichen Balance

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Lebensmittelbeispiele & alltagstaugliche Empfehlungen
- Kleine Aktivierungssequenzen & Reflexionsfragen
- Austausch & Praxistipps für den Alltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!