

Ernährung & Entspannung – einfach gut leben

Beschreibung

Dieser Workshop verbindet zwei zentrale Gesundheitsfaktoren der modernen Arbeitswelt: Ernährung und Entspannung. Zeitdruck, Schichtwechsel, Meetings, mobiles Arbeiten und fehlende Essstrukturen führen häufig zu Energielöchern, Konzentrationsschwäche und erhöhtem Stresslevel.

Die Teilnehmenden erhalten einen klaren Überblick über die wichtigsten Nährstoffe, die den Körper mit Energie versorgen, die Leistungsfähigkeit steigern und langfristige Gesundheit fördern. Darauf aufbauend lernen sie, wie bewusste Essgewohnheiten, kleine Entspannungssequenzen und guter Schlaf zusammenwirken, um Stress zu reduzieren und die eigene Energie nachhaltig zu steigern.

Inhalte

- Ernährungsherausforderungen im Arbeitsalltag (Zeitdruck, Stress, Routineverlust)
- Basiswissen: Kohlenhydrate, Fette, Proteine & Mikronährstoffe
- Ernährung für Energie, Fokus & Leistungsfähigkeit
- Alltagstaugliche Strategien für Büro, Homeoffice & unterwegs
- Zusammenhang Ernährung – Stress – Schlaf

Methodik

- Kurze, praxisnahe Impulsvorträge
- Lebensmittelbeispiele & einfache Orientierungshilfen
- Reflexionsfragen & alltagstaugliche Umsetzungstipps

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!