



MANDY LEHMANN

VOM KOPF INS HERZ



**NEHMEN SIE
KONTAKT AUF!**

Mandy Lehmann
Louisenstraße 31
01099 Dresden

Mobil 0173 - 962 40 11

info@ernaehrungsberatung24.de
www.ernaehrungsberatung24.de

**ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN
HABEN GESUNDE MITARBEITER.**

Gesundheit im Unternehmen ist kein Sprint,
sondern ein Marathon.

Während dieser ganzheitlichen Vorträge / Work-
shops stehen Persönlichkeitsentwicklung, Stress-,
Ernährungs- und Kommunikationskompetenz
gleichermaßen im Mittelpunkt. Ziel ist es, die
Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Eine Kombination aus verschiedenen Bereichen ist
möglich.



ERNÄHRUNG

WORKSHOP

// DAUER CA. 30 – 45 MIN
// JE MAX. 15 MITARBEITER
// THEMEN NACH INDIVIDUELLER
ABSPRACHE, BEISPIELSWEISE:

GENUSSTRAINING-SCHOKOLADE

= Genießen können tut Körper und Seele gut, wir verkosten gemeinsam Schokolade, auf eine Art, wie Sie vielleicht noch nie Schokolade genossen haben.

LEICHTE SNACKS

= Teambuilding statt Fertigpizza, zubereiten von kleinen Snacks im Arbeitsalltag

VERSTECKTER ZUCKER

Nährstoffanalyse und Zutatenliste beim Einkauf



IMPULS-VORTRÄGE

// DAUER CA. 60 – 90 MIN
// THEMEN NACH INDIVIDUELLER
ABSPRACHE, BEISPIELSWEISE:

DIE ERNÄHRUNGSDIAMANTEN

am Arbeitsplatz / im Büro / bei Schichtarbeit umgesetzt

BRAINFOOD

Welches Essen lässt uns besser denken und macht uns gesund und glücklich?
= mit Achtsamkeit und einem positiven Mindset, die Gesundheit erhalten.

GESUNDES ABNEHMEN

durch achtsame, stoffwechselgerechte Ernährung

DAS SKELETT ISST MIT

oder wie sich eine gesunde Ernährung positiv auf meinen Rücken auswirkt.



KOMMUNIKATION

WORKSHOP

// DAUER CA. 1,5 – 3 STD.
// JE 6 – 10 MITARBEITER

GESUNDHEITSFÖRDERNDE, WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

für positive Beziehungsebene zwischen Führungskräften, Mitarbeitern und Kunden

WERTEPARTY

für Vollverantwortlichkeit + Klarheit im Unternehmen



STRESSKOMPETENZ ACHTSAMKEIT MINDSET

IMPULSVORTRAG

// DAUER 60 – 90 MIN

STRESSKOMPETENZ

mit Achtsamkeit zu einer positiven Geisteshaltung.



INTENSIVWORKSHOP

// DAUER 1,5 – 3 STD.
// JE 8 – 15 MITARBEITERN

ENTSPANNUNG MIT ACHTSAMKEIT FÜR STRESSKOMPETENZ UND VORSORGE VON BURNOUT

Was haben Ihr Mindset (innere Geisteshaltung) mit Stress und Burnout zu tun?
Hier bekommen Sie klare Handlungswerkzeuge, wie Sie Ihre Gedanken und Gefühle verändern können.



ACHTSAMKEITSTRAINING

// DAUER 30 – 45 MIN
// JE 8 – 15 MITARBEITER

SCHOKOLADENWORKSHOP – Genusstraining mit Achtsamkeit

MINDSET- UND MEDITATIONSTRAINING

Mich selbst wieder mehr wahrnehmen, Emotionen fühlen und Stress abbauen.

