



MANDY LEHMANN

**VOM KOPF  
INS HERZ**



**NEHMEN SIE  
KONTAKT AUF!**

Mandy Lehmann  
Diätassistentin | Heilpraktikerin

Louisenstraße 31  
01099 Dresden

Mobil 0173 - 962 40 11

[info@ernaehrungsberatung24.de](mailto:info@ernaehrungsberatung24.de)  
[www.mandylehmann.de](http://www.mandylehmann.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.

