



VITAL IM BUSINESS

MIT EINBINDUNG DER 5 ELEMENTE NACH SEBASTIAN KNEIPP

WASSER – BEWEGUNG – ERNÄHRUNG – LEBENSORDNUNG – HEILPFLANZEN

4 WORKSHOPEINTEILE in einem Zeitraum von 4 Wochen



1. WORKSHOP – VITALE ERNÄHRUNG

DAS ELEMENT ERNÄHRUNG UND HEILPFLANZEN

Vitale, ausgewogene und basenbetonte Ernährung – Gesunde Snacks – Mit Kräutern vitalisierte Getränke am Arbeitsplatz

- ⊕ Mit dem Ziel, dass die Teilnehmer Impulse erhalten für gesunde, leichte und ausgewogene Mahlzeiten sowie gesunde, vitalisierte Getränke am Arbeitsplatz.

2. WORKSHOP – STOFFWECHSELAKTIVIERUNG

DAS ELEMENT WASSER

Verschiedene Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp – Impulse zur Entschlackung und Aktivierung des Stoffwechsels

- ⊕ Mit dem Ziel, dass die Teilnehmer die am Arbeitsplatz durchführbaren Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp kennenlernen, anwenden und wirken lassen.

3. WORKSHOP – HAPPINESS

DAS ELEMENT LEBENSORDNUNG

Positive Psychologie und Arbeitswelt – Einheit Körper, Geist und Seele

- ⊕ Mit dem Ziel, dass die Teilnehmer für Körper, Geist und Seele alltagstaugliche Übungen erhalten, welche sich leicht in die Praxis umsetzen lassen und die innere Balance unterstützen.

4. WORKSHOP – BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

DAS ELEMENT BEWEGUNG

Kombination von Entspannungs- und Bewegungsübungen zur Stressregulation

- ⊕ Mit dem Ziel, dass die Teilnehmer Impulse für Bewegung und Entspannung und damit eine Mobilisierung des Bewegungsapparates erhalten.

„Glücklich der Mensch der es versteht und sich bemüht das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“

Sebastian Kneipp