

TYPGERECHTE ERNÄHRUNG

Entdecke die Kraft der Ernährungs-Typen!



WIR SIND IHR PARTNER FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



ENTDECKE ein professionelles Zusammenspiel aus Training & Coaching, Ernährungsberatung, sowie Konfliktklärung – für sich selbst, Ihr Team oder Ihre Organisation.

ERFAHRE mehr über unseren ganzheitlichen Ansatz zur Förderung Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Zugeschnitten auf Einzelpersonen, Betriebe und behördliche sowie schulische Organisationen.

WOOSMANN AKADEMIE

Frank Woosmann

Bördestraße 47

27711 Osterholz-Scharmbeck

T: 04791 897 93 40

M: kontakt@woosmann-akademie.de

I: woosmann-akademie.de

AUSGEZEICHNET
FAMILIEN
FREUNDLICH



WEBSITE



VCARD

WOOSMANN
AKADEMIE



TYPGERECHTE ERNÄHRUNG

Entdecke die Kraft der Ernährungs-Typen!



» Typgerechte Ernährung bedeutet, das zu wählen, was deine Natur stärkt – nicht das, was Trends versprechen. «

Gerne gestalten wir diesen Workshop als

INDIVIDUELLE
INHOUSE-
SCHULUNG!

» IN UNSEREM umfassenden Workshop »Typgerechte Ernährung« tauchen wir tief in die Welt der typgerechten Ernährung ein. Ob Empfindungs-, Bewegungs-, Entspannungstyp oder Mischtyp – wir helfen dir, deinen individuellen Ernährungstyp zu entdecken und geben dir wertvolle Tipps für deinen Lebensstil. Entdecke, wie du durch typgerechte Ernährung und Lebensstil-Anpassungen dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit steigern kannst!

EURE REFRENTIN:

Sandra Wooßmann,
Ernährungscoach
(IHK zertifiziert)

EINFÜHRUNG IN DIE ERNÄHRUNGSTYPEN:

Erfahre mehr über die verschiedenen Ernährungstypen und ihre spezifischen Merkmale. Selbsttest: Finde heraus, welcher Ernährungstyp du bist.

TYPGERECHTE ERNÄHRUNG:

Erhalte maßgeschneiderte Ernährungstipps, die genau auf deinen Typ abgestimmt sind. Lebensstil-Anpassungen: Lerne, wie du deinen Lebensstil optimal auf deinen Ernährungstyp abstimmen kannst.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN:

Setze das Gelernte direkt in die Praxis um und erhalte Feedback von unseren Experten.

VORTEILE FÜR TEAMS:

- » **Verbesserte Zusammenarbeit:**
Teams, die ihre Ernährung und ihren Lebensstil typgerecht anpassen, können ihre Zusammenarbeit und Kommunikation verbessern.
- » **Erhöhte Produktivität:**
Durch eine typgerechte Ernährung können Teams ihre Energie und Konzentration steigern, was zu einer höheren Produktivität führt.
- » **Stressreduktion:**
Eine typgerechte Ernährung kann helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden im Team zu fördern.
- » **Gemeinsames Lernen:**
Der Workshop bietet eine großartige Gelegenheit für Teams, gemeinsam zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

WORKSHOP
BUCHEN



woossmann-akademie.de