

# Impuls-Vortrag „Ernährungsverhalten“



# Impulsvortrag Ernährungsverhalten

## Ernährung & Gewohnheiten – Eigentlich wollt' ich doch...“

- Wissenschaftlich & modern
- Verbindet Körper & Geist
- Regt zum „In sich hineinhorchen“ an

Dauer des Workshops: 75 Min  
Maximale Teilnehmer-Zahl: 25



# Impuls

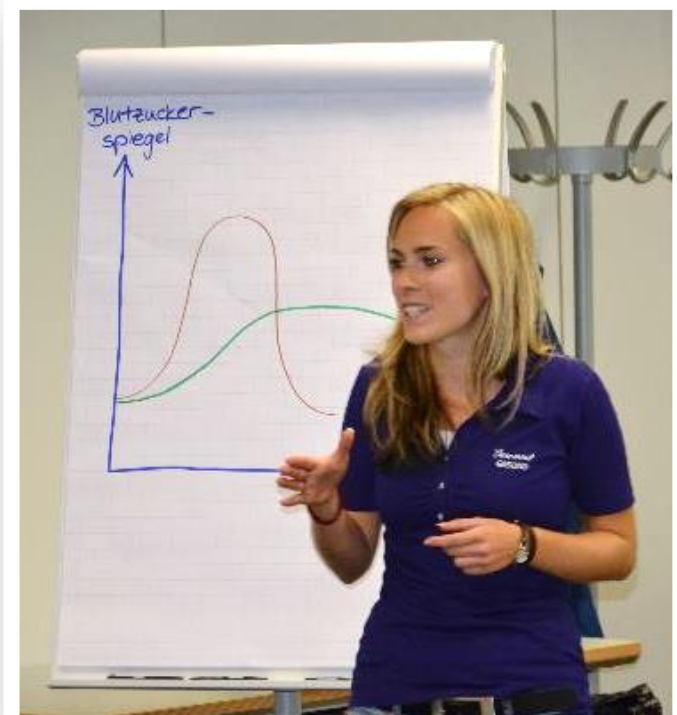
## Ernährung & Gewohnheiten

In der Theorie wissen die allermeisten bereits allzu gut WAS wir Essen sollten, und was lieber nicht. Auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung hindert uns daher in den seltensten Fällen das fehlende Wissen. Haben hier nicht unsere alteingesessenen Gewohnheiten, die uns manchmal wie ein sturer Esel im Wege stehen, ein gehöriges Wörtchen mit zu reden? Dieser Kurz-Workshop widmet sich den alltagspraktischen Fragen, warum es z. B. den „Verlockungen am Wegesrand“ so häufig gelingt uns von unserem gesünderen Essen abzuhalten? Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem modernen Mentaltraining kommen in diesem Workshop mit auf das Buffet um eine erste Idee zu bekommen womit eine ernstgemeinte Ernährungsumstellung wirklich gelingen kann.

# Das Trainer-Team



Claudia Töllich



Daniela Windmaißer