

BODYMIND Campus



FINDEN SIE IHRE BALANCE – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT FÜR KÖRPER & GEIST

Seminar Stress Metabolismus

Wie beeinflussen Stress und Emotionen unser Essverhalten? Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Impulse zu Mindful Eating, Mentalstrategien, Bewegung und Atemübungen für ein ganzheitliches Stress- und Gewichtsmanagement.

Themen

- Stress- und Gewichtsmanagement
- Wissen über Mindful Eating, das Microbiom und den Einfluss von Emotionen und Gedanken auf das Essverhalten
- Wissenschaftliche Grundlagen des Stoffwechsels
- Mentalstrategien gegen den Hungerstoffwechsel
- Bewegung und die Macht der Muskulatur
- Die Kunst des Atmens

Ihre Vorteile

- ✓ Sie lernen bewusste und intuitive Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren.
- ✓ Sie fördern Ihre körperliche und geistige Gesundheit ganzheitlich, langfristig und effektiv.
- ✓ Sie nehmen Stressmuster schneller wahr und meistern Stresssituationen durch bewusste Selbstführung.
- ✓ Sie erkennen Ihre Emotionen und Gefühle als „inneren Kompass“ an und entwickeln ein tieferes Verständnis für Ihre Bedürfnisse.
- ✓ Sie bauen mentale Stärke auf und lernen, bewusster und achtsamer zu leben.
- ✓ Sie entwickeln mehr Resilienz, Gelassenheit und Klarheit für Ihre Arbeit und Ihren Alltag - selbst Stresssituationen werfen Sie nicht mehr aus der Bahn.