



**ZEPRA** WORKSHOP

# Ernährung im Arbeitsalltag

■ Wer viel leistet, sollte sich gesund ernähren.

**Wenn wir uns gesund ernähren statt einfach nur zu essen, leisten wir mehr, sind effizienter und resistenter gegen äussere Einflüsse.**

**Erschliessen Sie sich eine der grössten Energiequellen indem Sie sich ausgewogen ernähren, Bewegungspausen einlegen und eine entspannte Grundhaltung aneignen.**

## Inhalt

- Informationen für eine ausgewogen Ernährung
- Konkrete Beispiele für die Umsetzung
- Bewegungspausen
- praktische Tipps für eine entspannte Grundhaltung

## Methoden

- Vermittlung von Ernährungswissen
- Praktische Tipps und Übungen
- Transfer in den Berufsalltag

## Spezielles

Der Workshop wird auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden abgestimmt.

## Referentin

Linda Schmollinger  
dipl. Ernährungs- und Entspannungscoach

## Dauer

nach Absprache, in der Regel ein Halbtage

## Honorar

je nach Auftragsumfang – verlangen Sie bitte eine Offerte

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN IHREM BETRIEB

