

UNSER IMMUNSYSTEM: DER SCHLÜSSEL ZU EINEM GESUNDEN LEBEN



In diesem Workshop öffnen wir für Sie eine reichhaltige Schatzkiste mit wertvollen Tipps und Möglichkeiten für ein gesundes Leben.

**GANZ-
HEITLICH
GESUND!**

Das Thema Gesundheit, die Frage „Wie kann ich mein Immunsystem stärken?“ und der verantwortungsvolle Umgang mit den eigenen Ressourcen werden in Zukunft ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens sein, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Inhalte & Themen:

- Bewusster Geist, gesunder Körper: Achtsamkeit, Umgang mit Stress und Körperbewusstsein
- Zusammenhang Darmflora & Immunsystem
- Abwehrkräfte gezielt stärken: Mikronährstoffe, Vitalstoffe & Vitamine
- Heilkraft aus der Natur: Kräuter, Gewürze, Heilpflanzen
- Fit durch den Alltag: Rezepte für einen gesunden Lebensstil
- Bewegung in der Natur für ein gesundes Immunsystem
- Booklet

Format:

- Interaktiver Online-Workshop, Dauer 2,5 – 3 Stunden
- Teilnehmerzahl: bis zu 15
- Anschliessend Download eines PDF Booklets mit weiterführenden Tipps und Informationen
- Kosten alles inklusive: 500 EUR / Workshop
- Optional von Teilnehmern zu buchen möglich: individuelle Beratung zum jeweiligen Thema



Die Lebensnavigatoren

Stephan Repke / Anja Greb
Lennéstrasse 3
10785 Berlin

Tel. +49 (0) 160 966 48 037
Email info@die-lebensnavigatoren.de

www.die-lebensnavigatoren.de