



« Psyche und Ernährung im Einklang »

Strategien für mehr Widerstandfähigkeit, bessere Schlafqualität und mehr Motivation

Sie erfahren, wie gezielte Ernährung und ein bewusster Lebensstil Ihre mentale Stärke und kognitive Leistungsfähigkeit verbessern können. In diesem Vortrag lernen Sie effektive Strategien kennen, um Ihre psychische Gesundheit zu fördern und den Alltag besser zu meistern.

Themenschwerpunkte:

- **Belastbarkeit beim Stress steigern**
- **Schlafqualität verbessern**
- **Konzentration und kognitive Fähigkeiten**
- **Motivation erhöhen**

Warum teilnehmen?

- **Optimierung der psychischen Gesundheit:** Verstehen, wie durch bestimmte Lebensmittel und Lebensgewohnheiten die Stimmung, Stressresilienz und allgemeine psychische Gesundheit positiv beeinflusst werden kann
- **Verbesserung der Schlafqualität:** Wie durch eine ausgewogene Ernährung und gesunder Lebensstil die Schlafqualität verbessert wird, was zu besserer Erholung und mehr Energie im Alltag führt.
- **Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit:** Entdecken, wie Nährstoffe und Lebensstiländerungen die Konzentration und geistige Klarheit fördern, was hilft, produktiver und fokussierter zu sein.
- **Motivationssteigerung:** Wie durch gezielte Ernährung und bewusste Lebensgewohnheiten die innere Antriebskraft gestärkt und die persönlichen sowie beruflichen Ziele erreicht werden können.
- **Profitieren von Expertenwissen:** Nutzen Sie die Expertise der Referenten, um fundierte und erprobte Strategien kennenzulernen, die Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern können.

Der Vortrag wird von Nadine Russi, Jeanine Pabst und Dave Bruckenburg durchgeführt.

Kurs P1 Morgen

Freitag 24. Januar 2025 von 9.00 - 11.00 Uhr

Kurs P2 Abend

Donnerstag 30. Januar 2025 von 18.30 - 20.30 Uhr

Kosten

Fr. 50.- inklusive Unterlagen

Anmeldungen bitte per E-Mail oder telefonisch. Wir freuen uns auf Sie.

Mit lieben Grüßen, ihr Komplementär-Praxis und Swidro Team