



SOMATIC COOKING (3,5 Stunden)

Soma [altgriechisch σῶμα] = Körper, Leib

Du magst Körperintelligenz praktisch erleben? Koche gemeinsam mit uns in unserer Einzigartigen Lebensgenuss Küche. Du erfährst davor, worauf es bei der richtigen Nahrungspassung ankommt und kannst dies gleich praktisch umsetzen.



Einzigartig: Lass Dich gemeinsam mit uns von Deinen Sinnen leiten. Wir kochen ohne Rezept nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Du kreierst aus einer Vielzahl an Lebensmitteln aus regionalem & biologischem Anbau aus dem ECHT BIO Markt in Laupheim ein Gericht mit all Deinen Sinnen, welches perfekt zu Dir und Deinen körperlichen Bedürfnissen passt.

Maximalteilnehmeranzahl: 6-8 Personen

Einzigartiges Erlebnis, welches sich auch perfekt für Geburtstage und Firmenevents eignet – **auch als Gutschein erhältlich!**

AFTER WORK

Montags von 17:15 – 18.00 Uhr

Du möchtest entspannt in den Feierabend starten?

Dann mach mit bei After Work!

Durch verschiedene Körper- & Entspannungsübungen, Fasziendehnungen, Achtsamkeitsmeditationen, Atemübungen, Sonnen Qi-Gong, Somatische Bewegungen oder Somatic Dance kannst Du bewusst das Loslassen trainieren.

Dadurch erreichst Du:

- Deine Körperwahrnehmung zu schärfen
- Entspannt in den Feierabend zu starten
- Die Regeneration Deines Körpers zu fördern und zu unterstützen

Denn nur in Ruhe kannst Du auch für Dich das passende Essen auswählen!



Mittelstraße 1 · 88471 Laupheim · 1. OG



SANDRA NÄGELE

Gründerin & Geschäftsführerin
Telefon: 0157 76070651
sandra.naegele@lebegenuss.de

LEA HILDNER

Diätassistentin,
Body & Mind Practitioner
Telefon: 0174 9217354
lea.hildner@lebegenuss.de



WWW.LEBEGENUSS.DE

Folge uns
auf Instagram:



@LEBE.NS.GENUSS



Einzigartige Ernährung

INDIVIDUELLES COACHING

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

WORKSHOPS

SOMATIC COOKING

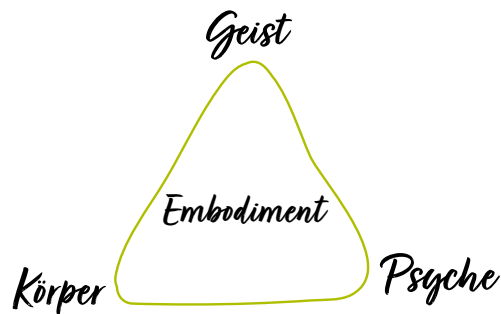
Spüren statt Überlegen.
Finde eine Ernährung,
die zu Dir passt!

ENTDECKE DEINE KÖRPERINTELLIGENZ

Hast Du schon mal gespürt, welche Nahrung überhaupt zu Dir passt?

Oftmals nehmen wir im Alltag gar nicht wahr, welche Art & Menge von Nahrung wir benötigen. Vor allem körperliche Symptome wie Unverträglichkeiten, Müdigkeit, Erschöpfung, Gewichtsprobleme & andere Erkrankungen gehen mit fehlender Körperwahrnehmung einher.

Wir unterstützen Dich, deinen Körper näher kennen zu lernen, um gemeinsam mit ihm ins Gleichgewicht zu kommen.



DIE SOMATISCH-INTEGRATIVE-ERNÄHRUNG

Eine ganzheitliche Kombination aus Ernährungsmedizin, Ernährungspsychologie und der Traditionellen Chinesischen Medizin im Einklang mit Deiner Körperintelligenz.

Durch ein verbessertes Körpergefühl können die individuellen Bedürfnisse des Körpers erfüllt und somit Wohlbefinden und Gesundheit spürbar verbessert werden, ohne sich an strikte Ernährungsregeln halten zu müssen.

INDIVIDUELLES COACHING

Du bist Dir unsicher, was Du essen sollst oder verträgst? In unserem 1:1 Coaching gehen wir individuell auf Deine Bedürfnisse ein. Gerne unterstützen wir Dich auch außerhalb der Betreuung im WhatsApp Support.

Ganzheitliche Ernährungstherapie kann durch Vorlage einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung nach §43 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst werden.

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

nach §43 SGB V nach ärztlicher Verordnung.

- Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Darmerkrankungen
- Übergewicht / Adipositas
- Mangelernährung
- Essstörungen
- Stoffwechselerkrankungen
- wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht
- Rheumatische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Zustand nach Operationen
- u.a.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Ausgewogene & Körperbewusste Ernährung
- Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten (Schwangerschaft, Stillzeit, Kinderernährung, Senioren)

IMPULSVORTRAG (2 Stunden)

Gewinne einen ersten Einblick, mit was Körperintelligenz und Nahrungspassung zu tun hat.

Erfahre anhand Praktischer Körperübungen wie Du Deine Bedürfnisse besser wahrnehmen kannst und welche Zusammenhänge beim Essen eine Rolle spielen.

Wir erläutern die Grundlagen der Somatisch-Integrativen Ernährung und deren Vorteile.

WORKSHOP SPÜREN STATT ÜBERLEGEN

(6 x 90 Minuten)

Du magst Deiner Körperintelligenz näher kommen? Erfahre...

... mit was Körperwahrnehmung zu tun hat und durch was diese gestärkt werden kann.

... durch Deine Sinne zu spüren, welche Nahrung zu Dir passt.

... welche individuelle Nährstoffzusammensetzung Dir gut tut.

... wie Du Deine Verdauung positiv beeinflussen kannst und worauf es beim Essen ankommt

... durch praktische Körperübungen und Tipps, wie Du auch im Alltag spüren kannst, welche Nahrung zu Dir passt.

WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge, Seminare, Workshops
- Einkaufstraining
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Analysen (BIA-Messung, Stuhlanalysen)

BIA-Messung (Bioimpedanzanalyse):

Lerne Deine Körperzusammensetzung kennen! Hier erfährst Du, aus welchen Werten sich Dein Gewicht zusammensetzt. Du erhältst mit unserer Körperanalysewaage eine Auswertung über Muskel-, Fettmasse, Grundumsatz, Zellqualität und Dein Stoffwechselalter. Im Anschluss klären wir Dich in einem Speedcoaching über Deine Werte auf und geben Dir direkt Tipps an die Hand, die Du im Alltag integrieren kannst.