

Motiviert und körperlich fit – Anpassung an neue Lebensumstände

Im Leben ist nur eins konstant: die Veränderung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Umbrüchen und Veränderungen mit einem ganzheitlichen Ansatz begegnen können. Entdecken Sie, dass eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Willenskraft wesentliche Bausteine Ihrer Gesundheit sind, und wie Sie diese fördern und gewinnbringend in Ihrem Alltag umsetzen können. Das Seminar unterstützt Sie beim Auf- und Ausbau Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen, um das eigene Belastungsempfinden positiv zu verändern. Durch die Vermittlung von Bewältigungsstrategien erwerben Sie die Fähigkeit, mit körperlichen und psychischen Anforderungen konstruktiv umzugehen. Darüber hinaus werden Wege aufgezeigt, wie Sie durch gezielte Ernährungs- und Bewegungsroutinen Ihre Leistungsfähigkeit steigern und ein hohes Maß an Wohlbefinden und Resilienz entwickeln können.

Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Evolutionsbiologische Grundlagen**
Erfahren Sie, wie unsere Gesundheit mit der menschlichen Evolution zusammenhängt und was das für Ihr tägliches Leben bedeutet.
- **Ernährungs- und Bewegungsanalyse**
Nehmen Sie Ihre aktuellen Gewohnheiten unter die Lupe und lernen Sie, wie Sie diese für ein gesünderes Leben optimieren können.
- **Motivations- und Willenskraftstrategien**
Entwickeln Sie persönliche Strategien, um sich Ziele zu setzen und diese auch bei Gegenwind zu verfolgen.
- **Praktische Bewegungsübungen**
Verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch gezielte Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
- **Ernährung im Alltag**
Steuern Sie Ihr Ernährungsverhalten durch effektives Zeitmanagement, Tagebuchführung und Gewohnheitsänderungen.