



ANNETTE GUMPRICHT
Beratung. Coaching. Konzepte.

Julia David
Consulting & Coaching

„Entschleunigung im Job“

Entspannung und Anti-Stress-Ernährung machen es möglich!

Sie haben Stress im Job oder Alltag?

Sie wollen leistungsfähiger sein und Ihr Energielevel aufladen?

Sie essen unregelmäßig, haben Heißhunger, möchten wissen, wie Sie auch bei Stress gesund essen können?

Lernen Sie durch den Workshop einen gesunden Umgang mit Stress und eine einfache Umsetzung einer Anti-Stress-Ernährung im Berufsalltag kennen. Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie durch mentales Training und Entspannungstechniken Kraft tanken und Ihr Energielevel selbst steuern können. Freuen Sie sich auf eine Auszeit mit den zwei Referenten Annette Gumpricht (Zertifizierte VDOE-Ernährungsberaterin) und Julia David (Beraterin, Trainerin und Coach).

Ziel des halbtägigen praxisorientierten Workshops ist es, Ihre Leistungsbereitschaft und Effizienz zu steigern, Sie für Ihre Gesundheit zu sensibilisieren und dadurch präventiv vor Burnout und weiteren Krankheitsbildern zu schützen, denn Ihre Gesundheit ist Ihr Kapital.

Umfang: halber Tag

Interessiert? Dann fordern Sie gleich weitere Informationen an:

Email: contact@julia-c-david.de **Telefon:** +49 69 42 898 703

Wir freuen uns auf Sie!

Annette Gumpricht



Julia David

