

Izabela Luiza Jahn B.A.

Email: izabelaluizajahn@gmail.com

Web: www.izabelaluizajahn.de

Telefon: 0163 2308887

**VERANSTALTUNGSORT: Grillhütte in 56412 Daubach, Eingang links,
Parkplätze vorhanden. Navigation: Grillhütte 56412 Daubach**

ZUSAGEN MIT BEZAHLUNG BIS ZWEI WOCHEN VOR DEM JEWEILIGEN TERMIN

Workshop: Mehr Zeit für mich – Sinnerfüllung und Freude im Leben

Gerade wir Frauen neigen dazu, aufgrund vielerlei Verpflichtungen, und dem Wunsch allen(m) gerecht zu werden, unsere Ziele Wünsche und Träume hintanzustellen, oder sie gänzlich aus den Augen zu verlieren. Dieser Workshop gibt Ihnen die Gelegenheit, sich bewusst Zeit für Sie selbst zu nehmen, und zunächst gezielt zu schauen, wo Sie aktuell stehen (Rollen, Aufgaben, Zeitnutzung, Stärken und Schwächen, sowie Ihre Ressourcen). Darauf aufbauend, entwickeln sie eine Vision und konkrete Ziele, die Sie für sich persönlich erreichen möchten (sei es ein gesundheitliches Ziel, oder eine berufliche Veränderung, oder Wiedereinstieg, die Belebung eines vergessenen Hobbies oder etwas ganz Neues) sowie einen alltagstauglichen Plan, wie Sie Ihre Ziele in Ihr Leben einbringen können, so dass sie Sie fortan begleiten und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Im Austausch mit der Gruppe merken Sie sicherlich, dass Sie nicht alleine sind, und finden Inspiration für sich und werden selbst zur Inspiration für andere.

Workshop nur für Frauen TN min. 6 – max.12

Zeitdauer ca. 5-7 Stunden (je nach Gruppengröße) mit Mittagspause

Kosten für TN: Mitglieder 27,50 € / Nichtmitglieder 30,- € **TRAGEN SICH AB MIN. TN ZAHL**

Termine: 18.02.2023 / 22.04.2023 / 22.07.2023 / 04.11.2023 Beginn 10:00 Uhr

Vortrag: Fit und schlank im Alltag – dauerhaft gesünder Essen, gesünder Leben

Eine Diät verbinden viele damit, nie wieder ein Stück Kuchen zu essen, oder sich zumindest zeitweise mit sehr kargen Ernährungsvorschriften zu kasteien. Dabei kommt die Bezeichnung Diät aus dem altgriechischen und bedeutet ursprünglich „Lebensführung“ oder „Lebensweise“. Es kommt genau darauf an, Ihre Lebensweise zu ändern, wenn Sie ihre Ernährungs- und andere Gewohnheiten wirklich nachhaltig ändern möchten. Eine Ananas-Diät (oder sonstige Wunderdiät) kann hierbei nicht hilfreich sein, da sie niemals dauerhaft Teil Ihres Alltags werden kann. Der Vortrag beinhaltet neben den Aspekten der gesunden Ernährung und Lebensweise (also dem „was“) auch die Themen des „wie“ – z.B. wie leite ich z.B. Veränderungen meine Lebensführung und Ernährung betreffend sinnvoll ein? Mit welchen Stolperfallen kann ich rechnen, und wie kann ich dauerhaft am Ball bleiben? Es erwarten Sie ein ca. einstündiger Vortrag mit vielen praktischen Anregungen und anschließender offener Fragerunde, sowie nützliche Handouts zum Mitnehmen.

Vortrag TN Zahl min. 10 – max. 30, gerne auch offen für Externe und Männer

Zeitdauer insgesamt: ca. 2 Stunden

Kosten für TN: Mitglieder 10,- € / Nichtmitglieder 12,50 €

Termine: 17.02.2023 / 21.04.2023 / 21.07.2023 / 03.11.2023 Beginn 17:30 Uhr