



MINDYAMA

# STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

## ISS DICH GESUND – ERNÄHRUNG ALS MEDIZIN

Follow on:

Instagram: [mindyama\\_judith](#)

Web: [www.mindyama.com](http://www.mindyama.com)

### **Beschreibung:**

Jede/r von uns hat seine Wehwehchen. Die meisten behandeln diese aber mit Medikamenten, die mehr Nebenwirkungen bringen, als Linderung der Beschwerden. Was wäre, wenn du mit natürlichen Lebensmitteln deinen Körper unterstützen könntest, weniger krank zu werden und bestehende Krankheiten, wie Bluthochdruck oder Migräne, nachhaltig zu behandeln?

In diesem Modul lernst du Lebensmittel und ihre Wirkungen auf deinen Organismus kennen und kannst sogar deine individuellen Symptome analysieren lassen sowie Tipps für deren Linderung bekommen. Dieser Vortrag ist individuell gestaltet und Mitarbeiter dürfen freiwillig vorher ihre Symptome anonym einreichen und bekommen dann im Vortrag individuelle Lösungen.

### **Buchbar als:**

- Online-Vortrag, 90 Min., bis zu 100 TN
- Inhouse-Vortrag, 90 Min.

**Teilnehmeranzahl:** bis zu 100

### **Inhalte:**

- Prinzipien gesunder Ernährung
- Wirkweise bestimmter Lebensmittel auf unseren Organismus
- Analyse bestimmter Symptome und Volkskrankheiten und deren natürliche Behandlungsmöglichkeiten
- Rezeptsammlung
- Raum für Fragen
- konkreter, individueller Handlungsplan für Zuhause

### **Preis:**

- Online-Vortrag 79€ / Person, ab 10 TN Firmenlizenz 711€
- Inhouse-Vortrag 999€

---

Follow on:

Instagram: [mindyama\\_judith](#)

Web: [www.mindyama.com](http://www.mindyama.com)

## Wer ich bin

Mein Name ist Judith Doherty, ich bin 1990 geboren und mich hat vor allem das Thema psychische Gesundheit schon immer in seinen Bann gezogen. Als studierte Pädagogin (Ma. Ed.) und zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement habe ich bereits zahlreiche Teams im Bereich Stressmanagement gecoacht.

Seit 2022 bin ich zertifizierte Ayurveda-Coachin und Ernährungsberaterin und

biete sowohl Einzelbegleitungen, Gesundheitstage als auch Teamtage an. Dabei verbinde ich die Weisheiten aus dem Ayurveda mit fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schulmedizin und stärke so die mentale und körperliche Gesundheit meiner KundInnen ganzheitlich und mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln. Meine Methoden sind immer an die Bedürfnisse meiner KundInnen angepasst und beinhalten Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstreflexion, gewaltfreie Kommunikation, buddhistische Kommunikationsprinzipien in der praktischen Anwendung, Meditation, Biohacking, PMR, Autogenes Training und vieles mehr.

Mein Motto:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.



Follow on:

Instagram: [mindyama\\_judith](https://www.instagram.com/mindyama_judith)

Web: [www.mindyama.com](http://www.mindyama.com)