



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEAL PREP IM ARBEITSALLTAG

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Du willst dich gesund ernähren, hast aber nicht die Zeit dazu?

Oft ist unser Arbeitsalltag so vollgepackt, dass wir uns eher Fertiggerichte kaufen, als zuhause noch Zeit und Energie in die Vorbereitung von Essen zu investieren. Es gibt aber unglaublich zeiteffiziente und einfache Lösungen, diesem Problem zu begegnen. In diesem Modul lernst du die Grundlagen gesunder Ernährung und wie du mit gezieltem Meal Prep in teilweise 10 Minuten eine Mahlzeit easy vorbereitest. – Rezepte inklusive!

Buchbar als:

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

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Prinzipien gesunder Ernährung
- Mahlzeiten-Baukasten für schnelle, frische Essenszubereitung
- 10-Minuten Rezepte
- Küchengadgets für perfekten Meal Prep
- Rezeptsammlung
- Buchempfehlungen
- 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

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](#)

Web: www.mindyama.com