



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

(STR-)ESS DICH FREI -
STRESS VORBEUGEN MIT
GESUNDER ERNÄHRUNG

Follow on:

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

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Es gibt zwei Typen von Menschen: die einen können unter Stress gar nichts essen, die anderen hauen sich dann den Bauch erst so richtig voll. Beide Varianten sind nicht unbedingt empfehlenswert. Wie du deine Essgewohnheiten in stressigen Zeiten gesund halten und auch das berühmte Stress-Essen für dich nutzen kannst, erfährst du in diesem Modul.

Buchbar als:

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

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Prinzipien gesunder Ernährung
- Superfoods und ihre Wirkung gegen Stress
- Stress-Essen und seine Ursachen
- Prävention von Stress-Essen und Übergewicht
- gesunde Alternativen um Heißhunger zu stillen
- konkreter, individueller Handlungsplan für Zuhause

Preis:

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

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

bitte 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