

Daten Workshop

Workshop Sommer 1

Fr 02.06.2023	Modul 1	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Fr 09.06.2023	Modul 2	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Sa 24.06.2023	Modul 3 *	4 Lektionen	10.00 – 14.00 Uhr

Workshop Sommer 2

Fr 07.07.2023	Modul 1	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Fr 14.07.2023	Modul 2	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Sa 29.07.2023	Modul 3 *	4 Lektionen	10.00 – 14.00 Uhr

Workshop Herbst

Fr 01.09.2023	Modul 1	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Fr 15.09.2023	Modul 2	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Sa 30.09.2023	Modul 3 *	4 Lektionen	10.00 – 14.00 Uhr

Workshop Winter

Fr 03.11.2023	Modul 1	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Fr 17.11.2023	Modul 2	2 Lektionen	19.30 – 21.30 Uhr
Sa 25.11.2024	Modul 3 *	4 Lektionen	10.00 – 14.00 Uhr

* Modul 3 inklusive Kochen und gemeinsames Essen

Kosten

für alle 3 Module (8 Lektionen) CHF 335.00 inkl. Mittagessen

Utensilien

Jede Teilnehmerin nimmt für sich mit:
eine ansprechende Schachtel / Box / Mätteli

Kursorte

Modul 1 und 2 GIZ Gesundheit im Zentrum, 2. Stock
Barbara-Reinhart-Str. 24, 8404 Winterthur

Modul 3 Ganzheitliche Ernährungsberatung
Euelstrasse 67, 8408 Winterthur

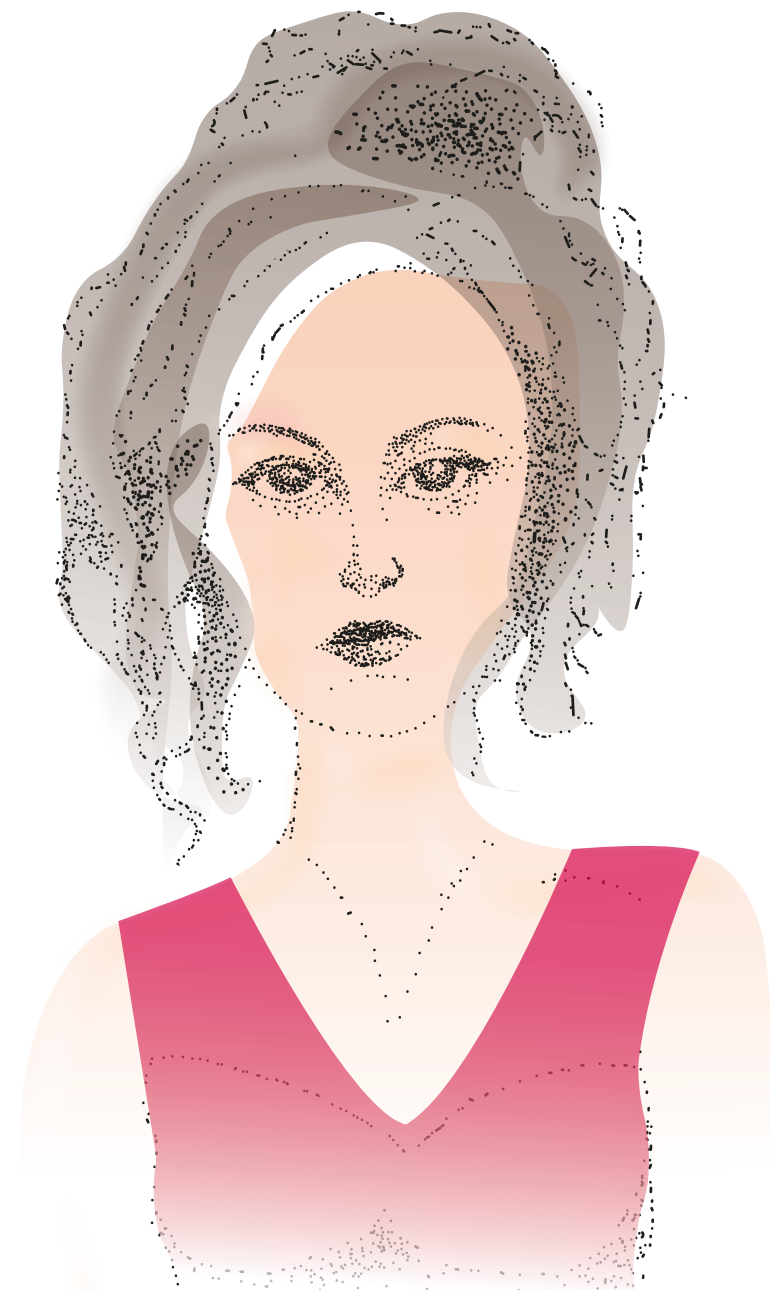
Anmeldung

über die Webseite oder per E-Mail:
www-bewegen-essen-leben.ch
beratung@bewegen-essen-leben.ch

Die Workshop-Teilnahme gilt nach Anmeldung und
Einzahlung des Betrages als verbindlich.

Raiffeisenbank Winterthur: CH63 8080 8008 9329 7564 1
Esther Gebendinger Nnoli, Euelstrasse 67, 8408 Winterthur

Workshop für Frauen in den Wechseljahren Esther Gebendinger Nnoli



Esther Gebendinger Nnoli

Ganzheitliche
Ernährungsberatung IKP



052 534 04 74
079 539 71 76

beratung@bewegen-essen-leben.ch
bewegen-essen-leben.ch
Euelstrasse 67
8408 Winterthur

Möglichkeiten der Wechseljahre erkennen und in der Veränderung vom neuen Wind getragen werden.

Ich unterstütze Frauen in den Wechseljahren darin, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden, damit sie diese spannende und herausfordernde Lebensphase positiv erleben und gut bewältigen können.

Ich freue mich, Sie dabei zu begleiten.

Esther Gebendinger Nnoli

Feedback von Workshop-Teilnehmerinnen

«Der Kurs hat mir geholfen, eine ganzheitliche Sichtweise zum Thema Wechseljahre zu bekommen. Besonders wertvoll waren die Tipps im Umgang mit dem Thema Wechseljahre, die zusätzlichen Arbeitsblätter mit Informationen und das gemeinsame Kochen eines Menüs.»

Herzlichen Dank noch einmal für den tollen Kurs, er hat mich wirklich weitergebracht.

A.A.

«Nach dem Kurs gehe ich zuversichtlich auf die kommenden Wechseljahre zu! Die ruhige und entspannte Art von Esther half mir herunterzufahren.»

S.G.

Inhalt Workshop

- Das anthropologische Würfelmodell nach Dr. Yvonne Maurer (Standortbestimmung und Orientierungshilfe)
- Während welchem Zeitraum finden die Wechseljahre statt und wie wirken sich diese Veränderungen aus in der körperlich und psychisch-geistigen Lebensdimension
- Was sich bewegt und verändert in der sozialen Lebensdimension
- Welche Einstellung das Gehen durch diese Jahre erleichtert
- Zeit der Neuorientierung
- Wie kann Frau sich bewusst Gutes tun
- Wie uns die Ernährung unterstützt
- Veränderung des Stoffwechsels
- Gewichtszunahme
- Ausgewogene Nährstoffzufuhr
- Sekundäre Pflanzenstoffe/Phytoöstrogene
- Calcium, Vitamin D, Knochengesundheit
- Was Bewegung und Sport bewirken

Der Workshop beinhaltet Elemente von

- Information
- Bewegung
- Musik
- Ernährung

Zu meiner Person



Zert. Ganzheitliche Ernährungsberaterin IKP
Dipl. Ganzheitliche Ernährungspsychologische Beraterin IKP

Ausbildung am Institut für Ganzheitliche Therapien IKP
Fachschule für Ernährungs-Psychologie

Dieser Workshop ist aus meiner Diplomarbeit zur Ernährungs-Psychologischen Beraterin IKP entstanden.

Mein Weg im Gesundheitswesen führte mich in Apotheken, Spitäler und eine Rehaklinik. Durch verschiedene Erfahrungen und persönliche Prozesse habe ich mich für die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin entschieden. Ich bin überzeugt, dass in unserer täglichen Nahrung ein grosses Potenzial für unsere Gesundheit liegt.

Eine ganzheitliche Betrachtungsweise kann mithelfen, das Leben besser zu verstehen und zu bewältigen.

