FIVE. REISEN & nana! GESUND BLEIBEN

VitalTag

Ein Tag voller Gesundheit

Freitag, 27. Oktober 2023 von 14 bis 21.15 Uhr
Innovision Center in 92729 Weiherhammer

UNSERE REFERENTEN STELLEN SICH VOR

DR. RER. NAT. SANDRA KRAUSS-MANDEL
Ernährungsberaterin / Unterschleißheim

Sandra Krauß-Mandel hat einen facettenreichen Werdegang. Die gelernte Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin und Pythotherapeutin liebt es, andere Menschen zu unterstützen und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Ihren Wissens- und Erfahrungsschatz gibt Sie in Form von Kursen, Schulungen, Kräuterwanderungen sowie natur- und gartentherapeutischen Veranstaltungen weiter.

VORTRAG 19.15 UHR
FRAUENGESUNDHEIT, HORMONE UND ERNÄHRUNG
Was unsere „Steuerfrauen“ beeinflusst, und wie wir mit unserem täglichen Essen eine gute Hormonbalance unterstützen können, ist der Schwerpunkt des Vortrages von Dr. Sandra Krauß-Mandel. Fast jede Frau hat in den unterschiedlichen Lebens- oder auch Zyklusphasen mit ungeliebten Symptomen zu kämpfen. Sie erklärt uns, welche Einflüsse unser tägliches Essen auf unsere Hormone hat und mit welchen Lebensmitteln die Hormonbalance positiv unterstützt werden kann.

WORKSHOP 15.00 UHR - RAUM 2, ARISTOTELES
STILLE ENTZÜNDUNGEN, HORMONEN UND ERNÄHRUNG
Viele Frauen leiden unter verschiedenen Symptomen wie Müdigkeit, Hautprobleme, Haarausfall und vielem mehr. Oft kann hier kein Krankheitsbild zugeordnet werden. Nicht selten sind hormonelle Schwankungen in Kombination oder Folge von stillen Entzündungen hierfür der gemeinsame Nenner. Was stille Entzündungen sind und wie sie unsere Hormone beeinflussen, erklärt Dr. Sandra Krauß-Mandel in ihrem Workshop.

ELINA STEINER
Ernährungsberaterin / Köln
Elina Steiner ist als ehemalige Flugbegleiterin gewohnt, Menschen ein Stück ihres Weges zu begleiten und ihnen dabei ins Gesicht zu schauen! Durch verschiedene Aus- und Weiterbildungen fand sie zu ihrer heutigen Berufung als ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Gesichtsleserin; daneben ist sie eine leidenschaftliche Köchin mit hohem ästhetischen Anspruch. Schönheit in allem und jedem zu erkennen und dies zu teilen ist ihr ein Herzensanliegen. Ihre Beratungen und Kurse basieren auf den ganzheitlichen Analysemethoden der 5-Elemente-Ernährung sowie der Physiognomik, ihre Liebe zu gesunden Lebensmitteln wurde ihr als Bauerntochter in die Wiege gelegt.

WORKSHOP 16.00 UHR, RAUM 1, HOMERUS
DU ISST, WAS DU BIST!
„Naturelle“ zu erkennen – sein eigenes, aber auch das des Gegenübers – schafft Verständnis und Akzeptanz! In diesem Workshop erklärt Elina, welche Grundnaturelle bzw. Naturellkombinationen es gibt, wie sie ihre individuellen Realitäten leben und vor allem, wie sie sich richtig „füttern“ um sich rundum wohl zu fühlen! Das eigene Naturell zu kennen und richtig zu versorgen kann ein Meilenstein auf dem Weg zu einem guten Körpergefühl sein!

TICKETS AB SOFORT ERHÄLTLICH!
www.okticket.de oder im FIVE.Büro in Weiherhammer & Amberg