

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



BARBARA PLASCHKA
Ernährungswissenschaftlerin / München

Barbara Plaschka ist Abnehmcoach, Kautrainerin und Gründerin von kauGENAU. Die Diplom-Biologin versteht es, komplexe Zusammenhänge einfach und häppchenweise zu präsentieren, so dass neben dem Genuss auch viele AHA-Momente entstehen und selbst nach dem Vortrag in jedem einzelnen weiterwirken. Mit ihr führt der Weg raus aus der Diätspirale hinein in ein genussvolles Leben mit dem Wohlfühlgewicht.

VORTRAG 16.45 UHR
KAU DICH GESUND UND SCHÖN

WORKSHOP 18.00 UHR, RAUM 1, HOMERUS
KAU DICH GESUND

Barbara Plaschka nimmt den Stress mit Diäten und die daraus resultierenden Herausforderungen in den Fokus. Die Gesundheit steckt im Darm und der beginnt bereits im Mund. Durch den Vortrag will sie das Kauen als bewussten Anker für den Genuss im Hier und Jetzt betonen und somit den Darm dauerhaft stärken und gesund erhalten. Sie stellt auch das Schönheitsideal der heutigen Zeit in Frage und gibt Ihrem Publikum regelmäßige Anstöße über die eigene Haltung nachzudenken.



LISA RESSI
Mikronährstoffcoach Firma BIOGENA / Salzburg

Lisa Ressi ist gelernte dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, deshalb liegt ihr die Gesundheitsförderung besonders am Herzen. Durch ihre Praxis im Alltag hat sie die große Leidenschaft entwickelt, ihr Wissen mit anderen Menschen zu teilen. Sie ist Expertin für Mikronährstoffe und Referentin des BIOGENA Wissensteams. Ihr Motto ist: „Wie ich mich morgen fühle, bestimme ich schon heute“

VORTRAG MIT NANA 14.00 UHR
FRAUENGESUNDHEIT - WIE GEHT DAS?

In Ihrem Vortrag in Zusammenarbeit mit NANA erklärt Lisa Ressi wie wichtig heutzutage die Frauengesundheit ist. Der wiederkehrende Auf- und Abbau der Hormone entscheidet das körperliche und seelische Wohlbefinden jedes Einzelnen. Sind diese aus dem Gleichgewicht, so verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Humorvoll erklären beide Frauen, wie wir die Gesundheit erhalten und im Speziellen fördern sowie aufbauen.

WORKSHOP 18.00 UHR, RAUM 2, ARISTOTELES
DARMSANIERUNG: VON DER DARMSREINIGUNG BIS ZUM DARMAUFBAU

Auch unser Darm freut sich auf ein gelegentliches Aufräum- und Pflegeprogramm und dankt es uns mit einer guten Verdauung. Lisa Ressi teilt ihr Wissen rund um die Darmsanierung. Beginnend von einer Darmreinigung bis hin zum Wiederaufbau des Darmes. Den Ablauf, Problematiken und deren Herausforderungen erklärt Sie hingebungsvoll in Ihrem Workshop.

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

