

PORTFOLIO BGF MÜNCHEN

ERNÄHRUNG

VORTRÄGE, WORKSHOPS, AKTIONEN

**ESSEN KANN VIEL MEHR
ALS NUR DEN
BAUCH ZU FÜLLEN**

**ENTDECKEN SIE UNSER
SPANNENDES ANGEBOT RUND
UM EINE VITALE ERNÄHRUNG
IM BERUFSALLTAG**





**"Motivierte, gesunde
Mitarbeiter*innen
sind das größte Gut eines
erfolgreichen Unternehmens"**

Sandra Winkler
Inhaberin bgf München

Fit und leistungsstark durch die richtige Ernährung

Essen gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Wir essen um satt zu werden und zu genießen. Doch das, was wir **essen, hat vielseitigen Einfluss** darauf, ob wir uns fit und vital fühlen, ob wir uns konzentrieren können, unsere Immunabwehr gut funktioniert, die Verdauung problemlos läuft und sogar wie gut unser Körper und die Psyche mit Stressreaktionen umgehen können.

Höchste Zeit der Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Unsere Ernährungsaktionen vermitteln **gezieltes Ernährungswissen** auf leichte und erfrischende Weise. Wir zeigen Ihnen und Ihren Mitarbeitern*innen einen einfachen Weg, dieses Wissen im Alltag anzuwenden - **ohne viel Aufwand und Zeit**. Lassen Sie sich von uns inspirieren und spüren Sie selbst, dass gesundes Essen **Genuss und Freude** in Ihren Alltag bringt und gleichzeitig **Ihre Gesundheit und Vitalität stärkt**.

So kommt Gesundheitsförderung da an, wo sie wirken soll.

Kontaktieren Sie uns für Ihr individuelles Angebot.
Wir freuen uns auf Sie!

Ihre 8 Vorteile einer sinnvollen Gesundheitsförderung

- Senkung der **Krankheitszahlen und -kosten**
- Steigerung der **Leistungsfähigkeit** und **Motivation** Ihrer Mitarbeiter*innen
- Aktivierung persönlicher **Gesundheits-Ressourcen**
- Stärkung der **Identifikation** der Mitarbeiter*innen mit Ihrem Unternehmen
- Verbesserung des **Arbeitsklimas** und der **Teamarbeit**
- **Imageaufwertung** Ihres Unternehmens und Stärkung der **Wettbewerbsfähigkeit**
- Verringerung der **Fluktuation**
- Hoher **Return on Investment** (laut iga.Report 28 ca. 1:3)

Vitale, motivierte und zufriedene Mitarbeiter*innen steigern die Umsetzungsstärke und das Image Ihres Unternehmens!

Übrigens: Allen Ernährungsmaßnahmen bei bgf München sind bis zu einem bestimmten Betrag **steuerfrei durch unsere Zertifizierung nach §20 SGB V.**

Tauchen Sie ein in unsere spannende Welt der Ernährung



Diese Schwerpunkt-Themen warten auf Sie

	Seite
Brainfood	7
Immunstarke Ernährung	12
Vitales Meal-Prep	17
Faszination Darm	23
Anti-Stress-Food	28
Mood Food - Ernährung für die Psyche	34
Essen für einen gesunden Schlaf	38
Nachhaltig und lecker	42



„Eine gesunde Ernährung füllt Ihren Körper mit Energie und Nährstoffen. Stellen Sie sich vor, Ihre Zellen lächeln Sie an und sagen: Danke! “

Karen Salmansohn

A top-down view of various brain-boosting foods arranged on a light-colored wooden surface. In the top left, a white mug contains a red liquid. Next to it, a wooden cutting board holds three beets. A large piece of salmon is on a wooden board to the left. In the center, a white plate holds two brown eggs, a red tomato, and two halves of an avocado. To the right, a white bowl is filled with blueberries. Below the eggs, a green bowl contains almonds. In the bottom right, a white bowl holds dried apricots. A glass jar of yellow oil is also visible. The text 'BRAINFOOD' is overlaid in large black letters, and 'LEISTUNGSSTARKE ERNÄHRUNG IM ARBEITSALLTAG' is overlaid in smaller green letters below it.

BRAINFOOD

LEISTUNGSSTARKE ERNÄHRUNG
IM ARBEITSALLTAG

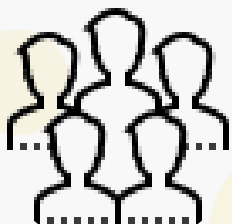
Brainfood – leistungsstarke Ernährung im Arbeitsalltag:

Was hat Essen und Trinken mit unserer Gehirntätigkeit zu tun? Können wir mit unserer Ernährung tatsächlich Einfluss auf unsere Konzentration und Merkfähigkeit nehmen?



Erfahren Sie in dem praxisorientierten Impuls-Vortrag wie Sie durch fünf einfache Tipps Ihre tägliche Leistungsfähigkeit als auch Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Erhalten Sie viele kleine praktische Hinweise, wie Sie die neuen Informationen in Ihrem Alltag umsetzen. Finden Sie heraus, welches Mittagessen das Nachmittagstief verhindert und welche Snacks sinnvoll sind.

Nutzen Sie die Anregungen, um durch eine clevere Lebensmittelauswahl selbst für Ihr "Powerfood" im Alltag sorgen.



VORTRAG

Dauer: 60-90 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer



Brainfood-Lunch – für mehr Konzentration und Power im Arbeitsalltag:

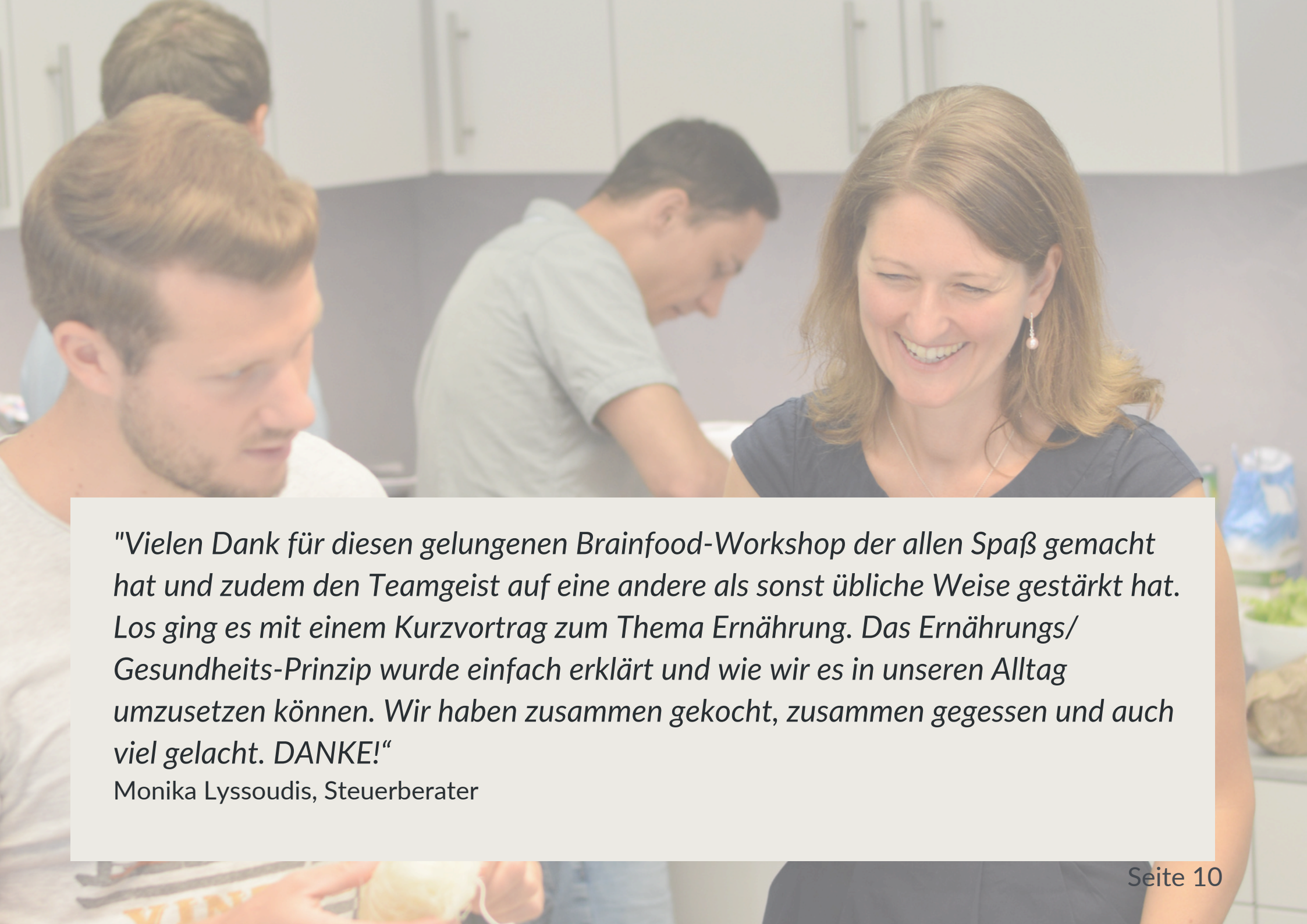
Täglich stehen wir mittags vor der Frage, was wir schnelles Essen können. Oftmals fehlen Ideen, v.a. dann, wenn dieses Essen auch noch gesund und leistungsfördernd sein soll.

Lernen Sie, wie einfach Sie solche Rezepte mit dem Brainfood-Kreis kreieren. Erleben Sie durch die gemeinsame Zubereitung, wie schnell und schmackhaft Brainfood sein kann. Geben Sie Ihrem Gehirn das, was es braucht, um konzentriert und fit durch den Tag zu kommen.



KOCH-WORKSHOP

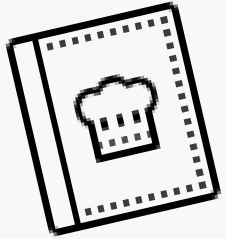
Dauer: 30-60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

A photograph of a group of people in a kitchen setting. In the foreground, a woman with long brown hair is smiling broadly, looking down. To her left, a man with short brown hair is looking towards her. In the background, another man is leaning over a counter, focused on a task. The scene is brightly lit, suggesting an indoor kitchen environment.

"Vielen Dank für diesen gelungenen Brainfood-Workshop der allen Spaß gemacht hat und zudem den Teamgeist auf eine andere als sonst übliche Weise gestärkt hat. Los ging es mit einem Kurzvortrag zum Thema Ernährung. Das Ernährungs/ Gesundheits-Prinzip wurde einfach erklärt und wie wir es in unseren Alltag umzusetzen können. Wir haben zusammen gekocht, zusammen gegessen und auch viel gelacht. DANKE!"

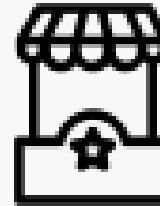
Monika Lyssoudis, Steuerberater

WEITERE BRAINFOOD-AKTIONEN:



Rezept-Aktion "Brainfood":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstand "Brainfood":

Inspirationen auf Ihrem
Gesundheitstag

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



The image shows two bowls filled with various fruits and snacks. The bowl on the left contains blueberries, yellow cornflakes, and a sprig of mint. The bowl on the right contains strawberries, blueberries, kiwi slices, and a skewer of red grapes. In the background, there are more blueberries, strawberries, and a green apple on a wooden surface.

IMMUNSTARKE ERNÄHRUNG

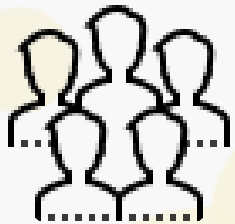
IMMUNGESTÄRKT DURCH DEN ALLTAG

Immungestärkt durch den Alltag:



Tagtäglich beeinflussen wir unser Immunsystem mit dem, wie wir leben. Wir haben vieles in der Hand, um das Immunsystem aktiv zu unterstützen, so dass es eine starke Abwehr gegen Fremdstoffen bietet.

Neben wesentlichen Hygiene-Maßnahmen spielt unsere Ernährung ebenso eine Rolle, wie die Stressreduktion und Bewegung. Doch wie geht das? Was können wir täglich essen, um das Immunsystem auf natürliche Weise zu fördern? Macht Superfood wirklich Sinn? Auf welche bewährten Hausmittel können wir zurückgreifen? Und was können wir im Alltag noch tun um fit zu bleiben?

Im Vortrag erhalten Sie praktische und einfache Tipps, um sich von innen zu stärken und neue Kraft zu tanken.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Immunboost-Cooking-Workshop:

Unser Immunsystem braucht zahlreiche Vitalstoffe, um stark und funktionsbereit zu sein. Wie können wir mit dem, was wir täglich essen diese Vitalstoffe aufnehmen? Welche Rezepte eignen sich für eine schnelle Zubereitung im Arbeitsalltag?

Lassen Sie sich vom den Immun-Power-Rezepten inspirieren und bringen Sie so auf schmackhafte Weise mehr Immunpower in Ihren Alltag.



KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

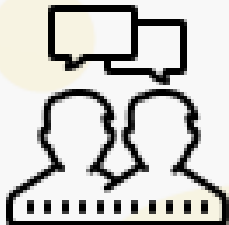
Stärke Deine Immunpower:



Der Kurs richtet sich an Alle, die aktiv mehr kulinarische Immunpower in Ihren Alltag bringen möchten. Er vermittelt die Grundlagen für eine immunstärkende Ernährung und gibt zahlreiche praktische Tipps für den Alltag. Sie lernen zudem das heimische Superfood und praktische Immunbooster für Zwischendurch kennen.

Kleine Fokus-Aufgaben inspirieren, das jeweilige Wissen gleich in den Alltag zu integrieren. Highlight ist der gemeinsame Immun-Koch-Workshop zum Ende des Kurses.

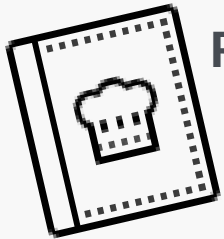
1. Die wichtigsten Powerstoffe und das heimische Superfood – Basis-Lebensmittel für den Alltag
2. Baukastenprinzip für Immunstarke Rezepte – Immunboost-Speiseplan
3. Immunbooster für zwischendurch & bewährte Hausmittel
4. Immun-Koch-Workshop: schnelle Rezepte für den Alltag

SEMINAR



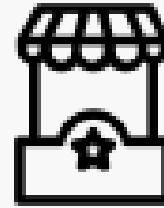
Dauer: 4 x 45 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

WEITERE AKTIONEN - "IMMUNSTARKE ERNÄHRUNG"



Rezept-Aktion "Immunstark":

4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstand "Immunsystem":

„Schätze der Natur: Hausmittel
und Co für´s Immunsystem“

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:





VITALES MEAL-PREP

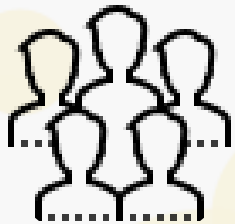
ESSEN CLEVER VORBEREITEN

Vitales Meal-Prep – gut vorbereitet, gesund und lecker genießen:


Meal-Prep ist in und gleichzeitig altbewährt. Hinter dem Modewort steckt ein Trend, Essen clever vorzukochen. Das spart Zeit und Geld, schont Ressourcen und kann auch noch richtig lecker und gesund sein.

Doch auf was muss ich dabei achten? Welche verschiedenen Arten von Meal-Prep gibt es? Und wie stelle ich mir meinen Meal-Prep-Plan zusammen?

Erhalten Sie Tipps und Tricks rund um die Themen Einkauf, Vorratshaltung und sinnvolle Resteverwertung. Freuen Sie sich auf Rezept-Baupläne und Erste-Schritte-Anleitungen. Ob fürs Büro oder Zuhause, so zaubern Sie ab jetzt in Ihrem Alltag schnell etwas Gesundes und Schmackhaftes auf den Tisch.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Meal-Prep - gesunde Mahlzeiten stressfrei vorbereiten

“MealPrep” heißt das Zauberwort für gesundes, stressfreies Essen in modernen Zeiten. Doch gibt es unterschiedliche Arten, was unter MealPrep verstanden wird.



In diesem Workshop lernen Sie die Basis-Variante des MealPreps kennen. Zaubern Sie aus wenigen Basiszutaten verschiedene schnelle, schmackhafte Gerichte.

Erfahren Sie, wie Sie Rezepte gesund und mit einfachen Zutaten zusammenstellen und wie der Austausch von nur einer Zutat ein völlig neues Geschmackserlebnis erschafft.

So kreieren Sie aus wenigen Rezepten zahlreiche Varianten und sind gewappnet für den schnelllebigen Alltag.



KOCH-WORKSHOP

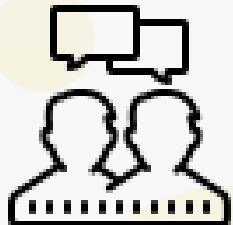
Dauer: 30 - 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

Meal-Prep – so einfach kann vitales Essen sein:


Unser schnelllebiger Alltag lässt manchmal wenig Zeit für aufwändiges Kochen. Eine clevere Essensplanung und ein gezieltes Vorbereiten ermöglichen uns jedoch, unseren Körper mit dem zu versorgen, was er braucht.


Lernen Sie in dem Kurs, wie Meal-Prep einfach und gesund funktioniert. Was lässt sich schnell zubereiten, wie stellen Sie Ihren Meal-Prep-Plan auf und was sollten Sie hinsichtlich der Haltbarkeit beachten. All das lernen Sie Schritt für Schritt im Meal-Prep-Kurs. Abgerundet wird der Kurs durch einen gemeinsamen kleinen Kochworkshop, der Sie inspiriert aus ein und demselben Lebensmittel verschiedene Variationen zu zaubern.

1. Meal-Prep im Handumdrehen – die Basis-Liste
2. Das Baukastenprinzip für gesunde Meal-Prep-Rezepte
3. Clever vorbereiten – schnell zubereiten
4. Koch-Workshop: kreative Variationen



SEMINAR

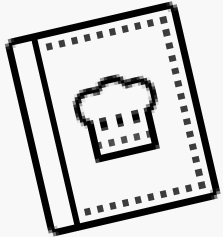
Dauer: 4 x 45 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Teilnehmer: max. 15 Teilnehmer



„Die Zusammenarbeit mit bgf München war sehr professionell. Frau Winkler war als Trainerin zudem sehr sympathisch. Besonders gut an dem Aufbau des Kurses haben mir die Interaktivität und die Reflektionsfragen und Handouts gefallen, um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erzielen.“

Laura Gregoriades, Betriebliche Gesundheitsförderung der Fraunhofer Zentrale

WEITERE AKTIONEN - "MEAL-PREP"



Rezept-Aktion "Meal-Prep":

3 Wochen, insg. 8 Rezepte
inkl. Health-Info-Box

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:





FASZINATION DARM

EIN MIKROKOSMOS MIT UNGEAHNTEM
POTENZIAL

Faszination Darm – ein Mikrokosmos mit ungeahntem Potenzial:


Der Darm ist seit einiger Zeit im Fokus der Wissenschaft. Mittlerweile wissen wir, dass er weit mehr ist als ein reiner Verdauungsschlauch.

Wussten Sie beispielsweise, dass Ihr Darm Einfluss auf Ihr Gewicht, Ihr Immunsystem und Ihre psychische Stabilität nimmt? Oder dass es ein Darmhirn gibt?

Erfahren Sie in dem informativen Vortrag welche Geheimnisse der Darm birgt. Zahlreiche praktische Tipps aus Ernährung und Lifestyle helfen Ihnen zudem Ihren Darm zu pflegen und wieder neuen Schwung in die Verdauung zu bekommen.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Gutes Futter für den Darm:

Unser Essen nimmt Einfluss auf die Zusammensetzung unserer Darmbakterien, die wiederum unser Wohlbefinden, unser Immunsystem bis hin zu unserer Psyche beeinträchtigen.

Höchste Zeit unsere positiven Darmbakterien besser zu füttern. Doch welche Rezepte sind lecker und gleichzeitig praktisch für den Alltag?

Lassen Sie sich im Koch-Workshop inspirieren. Stärken Sie Ihren Darm mit einem kleinen Snack zwischen durch oder mit Ihrem Mittagessen. Bringen Sie damit Ihren Darm wieder in Schwung.



KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: max. 15 Teilnehmer

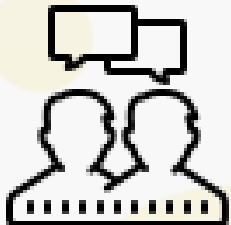
Bring Deinen Darm in Schwung:

Immer mehr Menschen leiden unter Verdauungsproblemen. Das schlägt sich sowohl auf das Wohlbefinden, die persönliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit als auch auf das Immunsystem nieder.

Wie lässt sich der Darm im Alltag stärken? Welche Hausmittel und SOS-Maßnahmen gibt es, um ihn bei Nervosität wieder zu beruhigen? Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihrem Darm etwas Gutes tun. Erhalten Sie im Koch-Workshop leckere Rezept-Ideen für eine einfache Umsetzung im Alltag. So bringen Sie ihren Darm neu in Schwung.

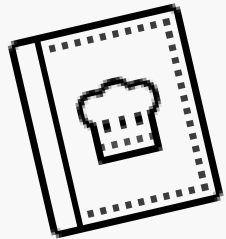
1. Gutes Futter für die Bakterien – das stärkt den Darm.
2. Darm-Superfood: natürliche Prä- und Probiotika
3. Wenn der Darm verrücktspielt – Maßnahmen und Hausmittel bei Reizdarm, Unverträglichkeiten und Co
4. Fit und lecker im Alltag - Kochworkshop

SEMINAR

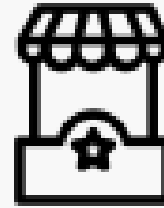


Dauer: 4 x 45 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Teilnehmer: max. 15 Teilnehmer

WEITERE AKTIONEN - "FASZINATION DARM"



Rezept-Aktion
"gesunder Darm":
4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstand
"fitter Darm":
inkl. Ballaststoff-Bar

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

**GERN GEBUCHTE
KOMBINATIONEN:**





ANTI- STRESS- FOOD

ENTSPANNT UND FIT DURCH ERNÄHRUNG UND LIFESTYLE

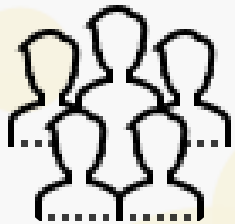
Anti-Stress-Food - entspannt und fit durch Ernährung und Lifestyle:

Stress ist eine gewohnte Begleiterscheinung unseres Alltags geworden. Doch hat Stress einen Einfluss auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit ebenso wie auf unsere Motivation und unser Essverhalten.



Umgekehrt wirkt sich das was und wie wir Essen auf unseren Stress-Hormon-Level aus.

Der Vortrag gibt Anregungen, wie wir in unserem schnelllebigen Alltag durch Essen, Trinken und Co unseren Körper stärken, so dass Stresshormone besser abgebaut werden und wir gleichzeitig mehr Genuss und Wohlbefinden in unserem Alltag erleben.

Abgerundet wird der praktische Vortrag durch Entspannungs- Auflockerungs- und Mentalübungen, die sich positiv auf den inneren Ausgleich, die Konzentration und Kreativität auswirken.



VORTRAG

Dauer:	60 Min
Format:	Präsenz & Digital
Sprache:	 
Umfang:	unbegrenzte Teilnehmer



„Vielen Dank, Frau Winkler, für die lehrreichen und angenehmen Vorträge zum Thema Ernährung und Stress. Ich fand die Themen sehr interessant, aber noch wichtiger ist für mich, wie der Vortrag gehalten wird... und das war wirklich toll!! Ich hoffe sehr, dass ich noch weiter Vorträge von Ihnen besuchen darf.“

Sandra Dietl, medienWerkerin, Ingolstadt

Entspannt und fit – Rezepte gegen Stress:

Gibt es gesunde Nervennahrung? Was tut dem Körper bei Stress wirklich gut?

Ganz unter dem Motto „Fix zubereiten, entspannt genießen“ bereiten wir gemeinsam im Workshop kleine schnelle Gerichte als clevere Nervennahrung für Berufstätige zu. So sind sie gestärkt für den restlichen Tag und schlagen dem Stress ein Schnippchen



KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

Essen zum Entstressen:

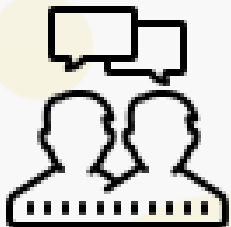
Gerade unter Stress verpulvert unser Körper allerlei Vitalstoffe. Gleichzeitig sorgen Stresshormone für ein verändertes, oftmals ungesünderes Essverhalten.



Wie können wir den Teufelskreis durchbrechen? Wie wird unser Essen wieder zur vitalen Kraftquelle?

Lernen Sie im Kurs Schritt für Schritt das emotionale, stressinduzierte Essverhalten zu entkoppeln und Ihrem Körper das zukommen zu lassen, was er gerade bei Stress so dringend braucht. Freuen Sie sich drauf, Ihr Essen endlich wieder mit allen Sinnen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

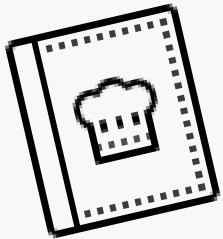
1. Teufelskreis Stress und Essverhalten – von Stressessern und Stresshungerern.
2. Vitalstoffe gegen Stress – Adé Heißhunger, willkommen Anti-Stress-Food
3. Die 5 Arten des Hungers, wenn Emotionen uns triggern
4. Achtsames Essen – inkl. Genuss-Workshop

SEMINAR

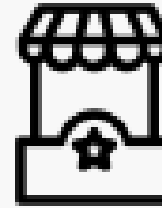


Dauer: 4 x 45 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

WEITERE AKTIONEN - "ANTI- STRESS- FOOD"



Rezept-Aktion
"Anti-Stress-Food" :
4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstände
"Anti- Stress- Food":
„Genuss mit allen Sinnen“ oder
„Entspannt durch den Alltag“

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

**GERN GEBUCHTE
KOMBINATIONEN:**





MOOD FOOD

NÄHRSTOFFE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Mood Food - Nährstoffe für Körper, Geist und Seele.

Resilienz ist der Schlüsselfaktor für mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Doch was hat die Ernährung mit Resilienz zu tun?



Gewinnen Sie Einblick in wissenschaftlich erwiesene Zusammenhänge, weshalb gerade das, was wir täglich essen und trinken, einen wesentlichen Teil zu unserer mentalen und psychischen Gesundheit beiträgt.

Erfahren Sie, welche Nährstoffe besonders wichtig sind, um den Körper in Balance zu halten und welche bewährten Ernährungskonzepte es gibt, um Burnout vorzubeugen. Lernen Sie Lebensmittel kennen, die Sie glücklich und ausgeglichen fühlen lassen und den innerlichen Stress reduzieren.

Erhalten Sie leicht umsetzbare Tipps, die Sie dazu inspirieren, durch die richtige Ernährung neue Energie zu tanken und langfristig gesund zu bleiben.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Mood Food für den Alltag

Wäre es nicht wunderbar, wenn wir durch einfache Rezepte unsere Stimmung und unser Gemüt positiv beeinflussen könnten? Und wenn diese Rezepte zudem schnell und unkompliziert in den Büroalltag passen?

In diesem Workshop lernen Sie solche Rezepte kennen. Ihre Zusammensetzung wirkt sich sowohl positiv auf den Körper aus, als auch auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Ihre Psyche.

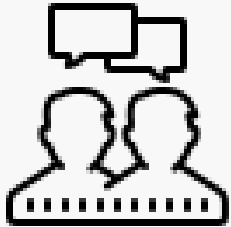
Überzeugen Sie sich zudem davon, dass dieses Mood Food auch für den Gaumen ein echter Genuss ist.



KOCH-WORKSHOP

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache:  
Umfang: max. 15 Teilnehmer

WEITERE AKTIONEN - "MOOD FOOD"



Seminar "Mood Food":

4- teiliges Seminar zur
Stärkung der Resilienz
- Online, wie Präsenz -

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

GERN GEBUCHTE KOMBINATIONEN:



A photograph of a man with a beard and dark hair sleeping peacefully in a bed. He is wearing a white t-shirt and is lying on his side. The bed has several pillows with a light-colored and dark-colored striped pattern. The background is a plain, light-colored wall.

ESSEN FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

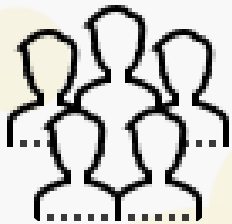
WECHSELWIRKUNG VON ESSEN UND SCHLAF

Gute Nacht: Wechselwirkung von Essen und Schlaf:


Ein gesunder Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine optimale Leistungsfähigkeit.

Doch wie können wir selbst dafür sorgen, dass wir einen guten und erholsamen Schlaf haben? Und was hat unser Essen damit zu tun?

Der Vortrag beleuchtet auf verständliche und praktische Weise die Wechselwirkung von Essen und Schlaf. Sie erhalten zudem hilfreiche und einfache Tipps, wie Sie so manchen Störenfried Ihrer Nachtruhe beseitigen und dafür sorgen, dass Ihr Körper und Geist die nächtliche Ruhephase entsprechend nutzt, um wieder voll Energie in einen neuen Tag zu starten.



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Besser essen – besser schlafen:

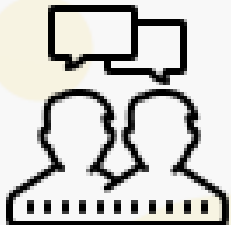
Schlafstörungen nehmen in Deutschland zu. Doch wer hätte gedacht, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Ernährung gibt?


Der Kurs gibt Ihnen die wichtigsten Hintergrund- Informationen an die Hand und versorgt sie gleichzeitig mit hilfreichen Praxistipps, um zurück in einen gesunden erholsamen Schlaf zu finden.

Lernen Sie sowohl kulinarische Schlummerhilfen und Hausmittel kennen, als auch effektive Übungen, um das Gedankenkarussell zu stoppen und entspannt in die wohlverdiente Nachtruhe zu gleiten.

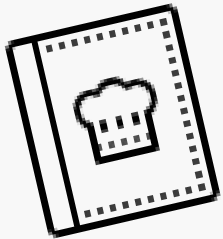
1. Schlaf, Essen und Gewicht – das Zusammenspiel der Hormone
2. Persönliche Plagegeister der Nachtruhe entlarven
3. Kulinarische Schlummerhilfen und Störenfriede
4. Hausmittelapotheke und Entspannungs-Quickies

SEMINAR



Dauer: 4 x 45 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: max. 15 Teilnehmer

WEITERE AKTIONEN - "ESSEN & GESUNDER SCHLAF"



Rezept-Aktion
"Gesunder Schlaf":
4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

**GERN GEBUCHTE
KOMBINATIONEN:**



A top-down view of various food items. In the center, a white paper bag is filled with several green cucumbers. To the left, a white mesh produce bag contains several ripe red and yellow apples. Above the cucumbers, a clear glass jar is filled with green lentils. To the right, a clear glass jar with a metal lid is filled with yellow, tubular pasta. Below the cucumbers, another clear glass jar contains brown lentils. In the bottom right corner, there is a piece of ginger root. The background is a light, neutral color.

NACHHALTIG & LECKER

ÖKOLOGISCH UND GESUND ESSEN

Nachhaltige Ernährung - ökologisch und gesund essen:


Der Klimaschutz ist in aller Munde.

Doch was bedeutet Nachhaltigkeit in Bezug auf unser Essen? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Umweltschutz und unserer eigenen Gesundheit? Wie kann ich mich als Verbraucher*in gesund und schmackhaft ernähren und gleichzeitig die Umwelt und die eigene Gesundheit schonen?

Erhalten Sie durch den Vortrag praktische Inspirationen und erfahren Sie mehr zum Thema plastikfrei, Bio-Lebensmittel und ganzheitliche Verwertung. Mit einer Ersten-Schritte-Anleitung integrieren Sie die Erkenntnisse auf einfache Weise in Ihren Alltag



VORTRAG

Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: unbegrenzte Teilnehmer

Fix und lecker - nachhaltig genießen:

Auch wenn es schnell gehen muss können wir beim Essen die Umwelt schonen und unsere Gesundheit stärken.

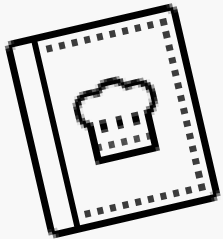
Freuen Sie sich auf die kulinarische Inspiration im nachhaltigen Koch-Workshop. Egal zu welcher Jahreszeit lassen sich aus heimischem Lebensmittel im Handumdrehen leckere Gerichte zaubern. So bringen Sie Ihren schnelllebigen Alltag und die Nachhaltigkeit unter einen Hut

KOCH-WORKSHOP

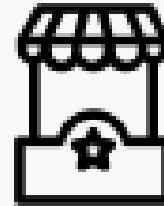


Dauer: 60 Min
Format: Präsenz & Digital
Sprache: 
Umfang: max. 15 Teilnehmer

WEITERE AKTIONEN - "NACHHALTIG ESSEN"



Rezept-Aktion
"Nachhaltig Essen":
4 Wochen je 2 Rezepte
inkl. Health-Info-Box



Erlebnisstand
"Nachhaltig Essen":
„Bye bye Plastik“

**Gerne stimmen wir die Aktionen
auf die Bedürfnisse Ihres
Unternehmens ab.**

**Fordern Sie jetzt
Ihr Angebot an!**

**GERN GEBUCHTE
KOMBINATIONEN:**



Unsere Arbeit Ihr Gewinn:

anschauliches
Fachwissen, das
begeistert

Sinnvolle Tipps,
die im Alltag
funktionieren

freudvolle
Interaktionen,
die motivieren



verbesserte
Leistungsfähig-
keit & Vitalität

Motivation zur
Veränderung im
Alltag

Stärkung des
Gesundheits-
bewusstseins

- **Interaktiv und bedürfnisorientiert** - bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt
- **Konstruktiv und effizient** - wir finden die beste Lösung für Sie
- **Bewusst und nachhaltig** - wir setzen auf die Förderung der gesundheitlichen Selbstverantwortung
- **Ganzheitlich und verbindend** - Gesundheit wird bei uns nicht isoliert betrachtet. Neben dem jeweiligen Schwerpunktthema zeigen wir mögliche Zusammenhänge und weitere Einflussmöglichkeiten im Alltag
- **Authentisch und motivierend** - wir leben, was wir lehren und agieren aus unserer professionellen Erfahrung, unserem Herzen und der inneren Überzeugung

**Wir leben unsere Werte der
Gesundheit, Menschlichkeit, Sinnhaftigkeit, Bewusstheit und Freude.**

Sandra Winkler - Gründerin und Inhaberin bgf München

seit **über 15 Jahren Expertin** im Bereich Ernährung, Resilienz und Coaching.

Als ausgebildete Expertin in Ernährungstherapie, Psychotherapie und systemischen Coaching sowie Yoga und Achtsamkeit versteht sie es, Menschen in **Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozessen** bezüglich ihrer ganzheitlichen Gesundheit zu unterstützen. In Ihren Vorträgen, Workshops und Coachings liegt ihr Fokus auf der **Aktivierung eigener Ressourcen** um selbst in unserer hektischen Zeit in die persönliche Balance zurück zu finden. Ihr Ziel ist es, Gesundheit und Wohlbefinden auf **praktische, einfache und annehmliche Weise** in den Alltag ihrer Kunden zu integrieren.

Seit der **Gründung von bgf München 2015** haben Sandra Winkler und Ihr Team unzählige Mitarbeiter*innen und Führungskräfte darin unterstützen, **mehr Gesundheit im Alltag zu leben.**



"Mein Team und ich freuen uns auf Sie!"

Die nächsten Schritte zu IHREM gesunden Unternehmen

Nutzen Sie **jetzt das gesamte Potential** Ihres Unternehmens und setzen Sie auf **gesunde, leistungsstarke Mitarbeiter*innen**

Melden Sie sich für ein kostenfreies Info-Gespräch und wir besprechen die nächsten Schritte für eine fruchtbare Zusammenarbeit.

bfg München

Inh. Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

www.bgf-muenchen.de
mail@bgf-muenchen.de

Oder **hier online** und unkompliziert einen Gesprächs-Termin vereinbaren





**Für ein leistungsstarkes,
engagiertes und gesundes WIR**

bgf München
Inh. Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München

www.bgf-muenchen.de

mail@bgf-muenchen.de

