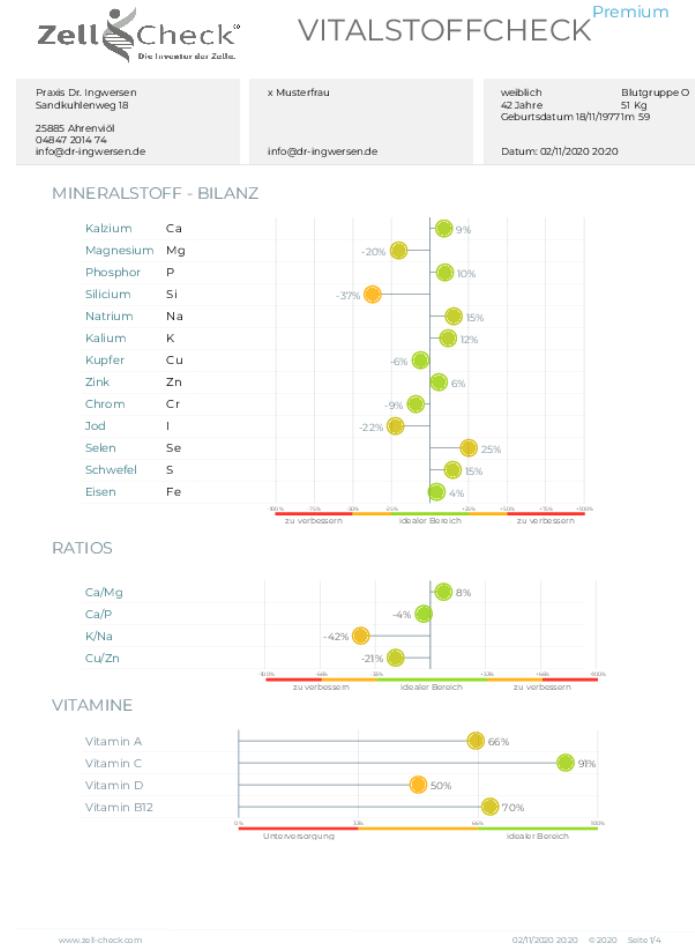


Wir ermitteln anhand von Lichtmessung (ohne Blutentnahme), wie viele Mineralstoffe, toxische Metalle und Vitamine in Ihrer Zelle enthalten sind und führen aufbauend auf den Ergebnissen, eine persönliche Ernährungsberatung durch. Dabei können wir z. B. herausfinden:

- Warum Sie Ein- oder Durchschlafproblem haben
- Ob Sie Diabetes gefährdet sind
- Wie gut Ihr Stoffwechsel funktioniert
- Was der Sport mit Ihren Zellen macht
- Warum Sie sich Müde fühlen
- Und wie gut Ihr Immunsystem gerüstet ist

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Unsere Füße tragen uns jeden Tag durch unser Leben und müssen dabei das gesamte Gewicht unseres Körpers aushalten. Sie sind ein wahrhaftiges Wunderwerk der Natur und verdienen daher besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Um sicherzustellen, dass Ihre Füße gesund und stark bleiben, bieten wir Ihnen unsere Fußanalyse an.

Bei der Analyse Ihres Fußes untersuchen wir Ihren individuellen Fuß Typ, die Druckbelastung und mögliche Fehlstellungen. Hierfür nutzen wir einen modernen digitalen Fuß Scanner, der uns eine genaue und detailreiche Darstellung Ihres Fußes liefert.

Die Analyse gibt uns Aufschluss darüber, wie Ihr Fuß funktioniert und wie er ausgerichtet ist. Auf Grundlage dieser Ergebnisse können wir Ihnen maßgeschneiderte Empfehlungen geben, wie Sie Ihre Füße optimal unterstützen und vor möglichen Beschwerden schützen können.

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Die Ganzkörperanalyse ist eine international anerkannte Methode der medizinischen Diagnostik.

Dabei wird ein schwacher Strom durch den Körper geleitet, den der Mensch nicht spüren kann. Mit Hilfe dieser Messmethode können wichtige Informationen über den Zustand des Körpers ermittelt werden.

Die Ganzkörperanalyse ist ein wertvolles Werkzeug für die Gesundheitsfürsorge und eine wichtige Unterstützung bei der Prävention von Krankheiten.

Die Beratung dauert etwa 10 – 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



HRV – Ihr Stress unter der Lupe

Die HRV-Messung (Herzratenvariabilität) zeigt, wie Ihr Nervensystem arbeitet. Anhand der feinen Abstände zwischen den Herzschlägen wird sichtbar, ob Ihr Körper im Stressmodus ist oder in Balance.

Sie erfahren:

- Wie hoch dein aktueller Stresslevel ist
- Wie gut deine Regeneration funktioniert
- Wie belastbar dein System wirklich ist

Warum ist das wichtig?

Eine dauerhaft niedrige HRV kann auf chronischen Stress hinweisen. Studien zeigen, dass dies mit einem erhöhten Risiko für Erschöpfung, Schlafprobleme und auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie z. B. Herzinfarkt – verbunden sein kann.

Die Messung ist schnell, schmerzfrei und liefert direkt verständliche Ergebnisse – inklusive konkreter Impulse für deinen Alltag.

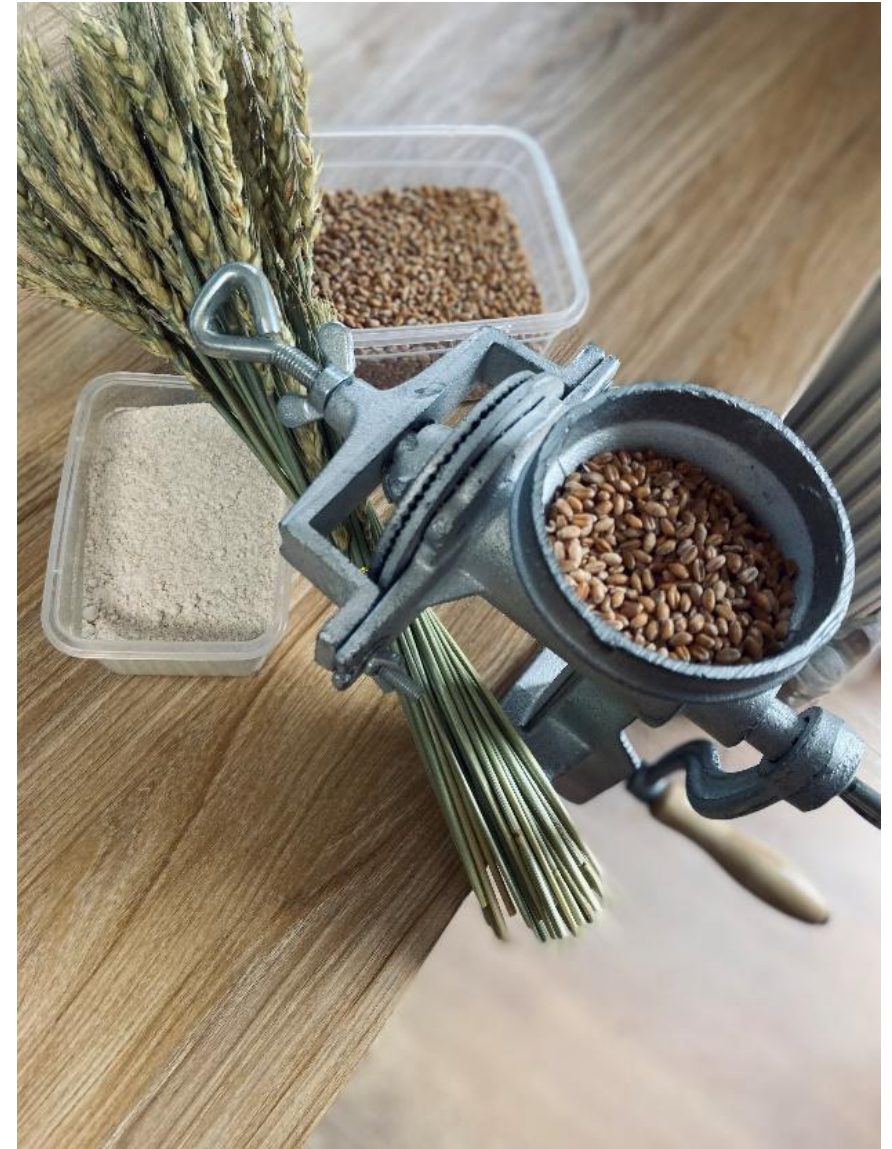
Die Beratung dauert ca. 15 Minuten und erfolgt in Einzelgesprächen.



Im Vortrag „Vom Korn zum Brot“ zeigen wir den Kindern die verschiedenen Getreidesorten und erklären, welche Produkte daraus entstehen.

Die Kinder lernen auch, dass Brot nicht einfach im Supermarkt gekauft werden kann, sondern mehrere Stationen durchläuft – vom Korn über das Mahlen bis hin zum Backen.

Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und kann mit bis zu 15 Kindern durchgeführt werden.



Mit nur 7 Zutaten wollen wir gemeinsam mit den Kindern ein gesundes Brot backen.

Im Vortrag „Vom Korn zum Brot“ erfahren die Kinder, wie Mehl hergestellt wird. Im anschließenden Backkurs lernen sie, wie man ein Brot backt. Dazu werden die Kinder in Gruppen aufgeteilt, in denen sie ihr eigenes Brot herstellen.

In den Gruppen erhält jedes Kind 1 – 2 Aufgaben oder Zutaten und bereitet zusammen mit unseren Ernährungsexperten das Brot zu.

Zum Abschluss kann das herrlich duftende Brot beim Vesper verkostet werden.

Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und kann mit bis zu 15 Kindern durchgeführt werden.



Der Bewegungskurs für Kleinkinder beginnt mit einem Aufwärmteil, bei dem sich Trainer und Kinder spielerisch kennenlernen. Anschließend folgt Kinderyoga, bei dem der Fokus auf Spaß, Entspannung und Fantasie liegt.

Die Kinder können zur Ruhe kommen und ganz sie selbst sein, wobei der sportliche Aspekt nicht im Vordergrund steht. Die Asanas werden spielerisch ausgeführt und anhand von Tieren, Gegenständen oder Elementen aus der Natur in Geschichten eingebunden.

Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und kann mit bis zu 15 Kindern durchgeführt werden.



Die Geschicklichkeits- und Teamspiele für Kinder beginnen mit einem Aufwärmteil, bei dem sich Trainer und Kinder spielerisch kennenlernen.

Anschließend folgen verschiedene Spiele, die Motorik, Feinmotorik sowie koordinative Fähigkeiten fördern. Diese Aktivitäten schulen die Bewegungskoordination auf spielerische Weise.

Darüber hinaus sind Konzentration und Geduld gefragt.

Die Kinder lernen, Durchhaltevermögen zu entwickeln und nicht sofort aufzugeben, wenn es schwierig wird.

Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Ein Durchgang dauert etwa 60 Minuten und kann mit bis zu 15 Kindern durchgeführt werden.



Ziel des Workshops ist es, Kindern bewusst zu machen, in welchen Lebensmitteln sich Zucker versteckt, besonders in Kinderlebensmitteln und Getränken, und wie viel davon maximal pro Tag verzehrt werden sollte.

Die Kinder selbst sind als „Zuckerdetektive“ dem Zucker auf der Spur. Sie lernen verschiedene Begriffe für „Zucker“ kennen und erfahren, wie sie erkennen können, ob Lebensmittel viel oder wenig Zucker enthalten.

Gemeinsam untersuchen wir, wie süße Lebensmittel unseren Körper und unser Wohlbefinden beeinflussen und welche Alternativen es gibt. Kurze theoretische Inputs wechseln sich mit spannenden Rätselspielen ab.

Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Ein Durchgang dauert ca. 60 Minuten und kann mit bis zu 15 Kindern durchgeführt werden.

