



Resilienz

Gesundes und bewusstes Essen bildet - nebst Bewegung und Entspannung - den Grundstein für Resilienz und Widerstandsfähigkeit. Was liegt da näher, als es selbst auszuprobieren und sich in die Küche zu stellen?

Kochen kann dir helfen, Stress zu reduzieren. Wie du verschiedene Lebensmittel kombinierst, mit Texturen und Aromen spielst kann sich positiv auf dein Gehirn auswirken.

Du hast die Möglichkeit **innovativ** zu sein, es macht dich **entscheidungsfreudiger, organisierter** und **effizienter**. Eine einfache und genussvolle Möglichkeit, die **Batterien zu laden**.

Einkaufen auf dem Markt, mit allen Sinnen geniessen, riechen, schmecken, anfassen sich treiben lassen was willst Du mehr, **Antistress Programm mit Suchtfaktor!**

Wir begleiten Menschen in Veränderungsprozessen vollumfänglich und erfolgreich.