

Workshops



Unsere erlebnisorientierten Workshops bieten Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, Gesundheit auf völlig neue Weise zu entdecken.

Statt trockener Theorie setzen wir auf praktisches Erleben: Durch aktives Ausprobieren und genussvolles Erleben wird Gesundheit direkt spürbar. Dieses gemeinsame Erlebnis fördert nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern stärkt auch den Teamgeist und schafft nachhaltige positive Veränderungen im Arbeitsalltag.

Workshops- Rahmenbedingungen

 Teilnehmerzahl
10 – 30 Personen pro
Gruppe

 Unterlagen
Handout inkl. Rezepte

 Ort
In Ihrem Unternehmen /
Online / in unsere
Abenteuer Küche





Ingwershots – Scharfe Power für das Immunsystem



90 Min. +
Verköstigung



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Das Power-Food für eine starke Abwehr!

Wir stärken mit kulinarischer Medizin das Immunsystem Ihrer Mitarbeiter!

Ein starkes Immunsystem schützt vor Viren und Bakterien. Was wir täglich essen und trinken, kann dabei eine entscheidende Rolle spielen.

Wir zeigen Ihren Mitarbeitern, welche Lebensmittel und Lifestyle-Elemente das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte erhöhen.

Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien gelten sie als effektive Immun-Booster. Nutzen Sie ihre positiven Effekte für eine nachhaltige Gesundheitsförderung.

www.praxis-essgenuss.de

Meal Prep – Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz



90 Min. +
Verköstigung



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Zeitdruck, Meetings und kurze Pausen führen oft dazu, dass Essen zur Nebensache wird. Die Folge: schnelle Snacks, Heißhunger und das bekannte Leistungstief am Nachmittag.

In diesem Workshop lernen Ihre Mitarbeitenden, wie sie mit einfachen Meal-Prep-Strategien gesunde Mahlzeiten vorbereiten und ihren Arbeitsalltag entspannter gestalten können.

Das erwartet die Teilnehmenden:

- ✓ Gesunde Alternativen zu Bäckerei & Lieferservice
- ✓ Praktische Tipps für mehr Energie und Konzentration
- ✓ Cleveres Meal Prep ohne stundenlanges Vorkochen

www.praxis-essgenuss.de

Brainfood – Schnelle Power- Snacks statt Snackfalle



Was unser Gehirn wirklich leistungsfähig macht.

Unser Gehirn braucht im Arbeitsalltag die richtigen Nährstoffe, um konzentriert, leistungsfähig und stressresistent zu bleiben. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Im Aktiv-Workshop „Brainfood“ erfahren Ihre Mitarbeitenden, wie die richtige Lebensmittelauswahl Konzentration, Nerven und Immunsystem stärkt. Neben praktischen Tipps für den Alltag stellen wir gemeinsam Power Balls als gesunde Nervennahrung her – für mehr Energie, Fokus und Genuss im Arbeitsalltag.



90 Min. +
Verköstigung



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

www.praxis-essgenuss.de



Vielschichtig essen

Ernährungstipps für Mitarbeitende in der Schichtarbeit



90 Min. +
Verköstigung



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Schichtarbeit stellt den Körper vor besondere Herausforderungen. Unregelmäßige Arbeitszeiten, Schlafmangel und spontane Mahlzeiten können Energie, Konzentration und Wohlbefinden beeinträchtigen.

In diesem Workshop erfahren Ihre Mitarbeitenden, wie sie ihre Ernährung optimal an den Schichtplan anpassen können, um Leistungstiefs, Heißhunger und Müdigkeit vorzubeugen.

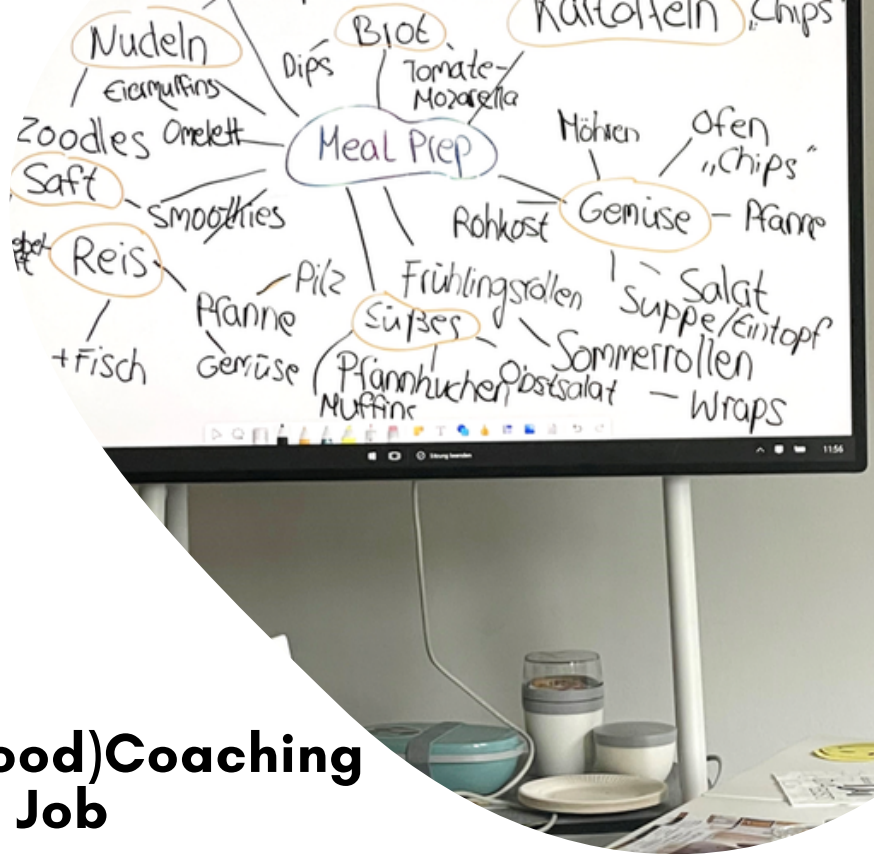
Das erwartet die Teilnehmenden:

- ✓ Praktische Tipps für Pausen und Snacks
- ✓ Strategien gegen Müdigkeit und Heißhunger
- ✓ Schnelle, alltagstaugliche Mahlzeiten für unterwegs

www.praxis-essgenuss.de

Azubi-Fit

ABC : Azubi- Basic- (Food)Coaching Gesunder Start in den Job



Fit, konzentriert und voller Energie in den Berufsalltag starten – die richtige Ernährung legt dafür den Grundstein.

In unserem interaktiven Workshop erfahren Ihre Auszubildenden und Berufseinsteiger, wie gesunde Ernährung auch an stressigen Arbeitstagen einfach und alltagstauglich gelingt. Wir vermitteln praxisnahes Ernährungswissen, räumen mit Mythen auf und zeigen clevere Alternativen zu typischen „To-go“-Angeboten.

Optional kann das Angebot durch eine BIA-Messung, individuelle Ernährungscoachings oder ein gemeinsames Kochevent ergänzt werden – für nachhaltige Impulse, die weit über die Ausbildungszeit hinaus wirken.

www.praxis-essgenuss.de



90 Min. +
Verköstigung



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Essen im Außendienst

Gesundes Essen auch unterwegs



Außendienstmitarbeiter werden in der Betrieblichen Gesundheitsförderung oft übersehen, da sie selten an Gesundheitstagen teilnehmen können.

Unser Workshop bietet speziell auf die Bedürfnisse dieser Mitarbeiter abgestimmte Lösungen: "Die Lunchbox für Unterwegs - Gesundes Essen auch unterwegs."

Ihre Mitarbeiter lernen, gesunde und abwechslungsreiche Snacks für unterwegs zuzubereiten. Wir bieten Alternativen zu Fast Food und geben praktische Tipps zur Vorbereitung und zum Transport gesunder Mahlzeiten im Arbeitsalltag



90 Min. +
Verköstigung



Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

www.praxis-essgenuss.de

Power Frühstück Workshop

Das gesunde Teamfrühstück als Sprungbrett in den Tag



Die richtigen Lebensmittel können Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern und Stress reduzieren. Starten Sie mit ihren Mitarbeitern doch mal mit einem Power Frühstück in den Tag.

🕒 90 Min. +
Verköstigung

📍 Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Im Team bereiten sie ein gesundes Frühstück mit vielen leckeren Zutaten vor, das sie anschließend gemeinsam genießen. Gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern quetschen wir Haferflocken, schneiden frisches Obst und zaubern alltagstaugliche, gesunde Frühstücksideen.

Wir gestalten gemeinsam eine individuelle Müsli-Bar, die Energie für den ganzen Tag liefert. Für einen zusätzlichen Energieschub bereiten Ihre Mitarbeiter frische Ingwer-Shots zu.

www.praxis-essgenuss.de
