

NLP Konvent: „Führen und fördern“ am 23. 04. 2016 in Düsseldorf - Kaiserswerth

Workshop B: Ess-Selfcare. Ich esse, was mir gut tut!

Brigitte Dilkrath:

Ein Essvorschlag für alle? Niemals!

Wenn es um das Essen geht, hat jeder einen ultimativen Tipp parat. Doch Sie bleiben nur dann "dabei", wenn der Ess-Weg Ihnen auch rund herum gut tut. Sie trauen sich aber noch nicht auf Ihr Essgefühl zu hören? Und was heißt "rund herum gut tun"?

Entwickeln Sie in diesem Workshop Ihre ganz persönliche Ess-Timeline für den Alltag oder Einladungen oder Geschäftsessen...oder... oder...

Zu einem guten Ess-Selfcare gehört es aber auch zu wissen, welche Saboteure es gibt! Neugierig?