

Rezension: Grit Ernst

Auf der Suche nach einer kurzfristigen Gesundheitsberatung für meine Mitarbeiter, wurde ich von einem Kollegen auf Mandy Lehmann aufmerksam gemacht. Er hat sie als Ernährungsberaterin für die Trainingsgruppe seiner Tochter erlebt und fand das, was er dort gehört hat, informativ in einem kurzweiligen Vortrag verpackt.

Meine Herausforderung war, 25 männliche Mitarbeiter, meist draußen tätig und mit sehr eingefahrenen Ernährungsgewohnheiten, Denkanstöße für gutes Essen und gesunde Ernährung zu geben.

Die erste Kontaktaufnahme mit Frau Lehmann war unkompliziert, sehr freundlich und von Anfang an auf unsere Interessen und Ziele orientiert.

Neben dem sehr anschaulichen Vortrag hatte Sie Rezepte mitgebracht...vegetarisch !!!...und mit allen zusammen ein super Mittag auf den Tisch gezaubert. Dabei wurden auch eigene Abwandlungen der Rezepte unterstützt.

Ich habe bei den Mitarbeitern beobachtet das niemand gelangweilt oder desinteressiert war. Die Meisten haben bei der Zubereitung der Speisen geholfen und jeder hat auch gekostet. Alle waren bei der Sache.

Mich hat Frau Lehman durch Ihre sehr bildhafte und kompakte Wissensvermittlung beeindruckt. Mit einem guten Portion Humor und ohne mit dem erhobene Zeigefingen zu wedeln, hat Sie Ideen aufgezeigt, wie man auch bei der Ernährung neue Wege gehen kann ohne sein gesamtes Essverhalten ändern zu müssen. Sie hat kleine Schritte vorgeschlagen, die jeder in seinen Alltag einbauen kann und somit schon viel Gutes für sich und für die eigene Gesundheit tut. Es gibt ja nie eine Lösung für alle und auch das konnte Sie hervorragend überbringen.

Fazit des interessanten Vormittags war und ist... es wird bei uns wieder mehr über Ernährung und Lebensmittel gesprochen. Für mich ein tolles Ergebnis.

Ich möchte mich auch im Namen aller Mitarbeiter nochmal herzlich bei Mandy Lehmann bedanken. Ihre Leidenschaft nicht nur für gesunde Ernährung, sondern auch für Achtsamkeit im Alltag und respektvolles Miteinander, ist ansteckend.

Wir empfehlen Mandy Lehmann zu 100 % weiter und werden uns auch zukünftig gern von Ihr coachen und beraten lassen.

01.11.2022