



MANDY LEHMANN

VOM KOPF INS HERZ



**NEHMEN SIE
KONTAKT AUF!**

Mandy Lehmann
Heilpraktikerin
Diätassistentin | NLP Masterin

Mobil 0173 - 962 40 11

info@mandylehmann.de
www.mandylehmann.de
www.ernaehrungsberatung24.de

**ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN
HABEN GESUNDE MITARBEITER.**

**Gesundheit im Unternehmen ist kein
Sprint, sondern ein Marathon.**

Während dieser ganzheitlichen Vorträge / Workshops stehen Persönlichkeitsentwicklung, Stress-, Ernährungs- und Kommunikationskompetenz gleichermaßen im Mittelpunkt.

**Ziel ist es, die gesunde Unternehmenskultur
nachhaltig zu verbessern.**



STRESSKOMPETENZ ACHTSAMKEIT MINDSET

KOMMUNIKATION

achtsame ERNÄHRUNG

IMPULSVORTRAG

DAUER 60 – 90 MIN

STRESSKOMPETENZ
mit Achtsamkeit zu einer positiven Geistes- haltung.



INTENSIV WORKSHOP

DAUER CA. 1,5 – 3,5 STD. JE
6 – 10 MITARBEITER

**GESUNDHEITSFÖRDERNDE,
WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION**
für positive Beziehungsebene zwischen
Führungskräften, Mitarbeitern und Kunden

WERTEPARTY
für Vollverantwortlichkeit + Klarheit im
Unternehmen, Werte etablieren und mit
Leben füllen

WORKSHOP

DAUER CA. 30 – 45 MIN
JE MAX. 15 MITARBEITER
THEMEN NACH INDIVIDUELLER
ABSPRACHE, BEISPIELSWEISE:

SCHOKOLADEN GENUSSTRAINING
Genießen können tut Körper und Seele gut,
wir verkosten gemeinsam Schokola-
de, auf eine Art, wie Sie vielleicht noch nie
Schokolade genossen haben.

VERSTECKTER ZUCKER
Nährstoffanalyse und Zutatenliste beim
Einkauf

INTENSIVWORKSHOP

DAUER 1,5 – 3,5 STD.
JE 8 – 15 MITARBEITERN

**ENTSPANNUNG MIT ACHTSAMKEIT FÜR
STRESSKOMPETENZ UND VORSORGE
VON BURNOUT**

Was haben Ihr Mindset (innere Geisteshal-
tung) mit Stress und Burnout zu tun?
Hier bekommen Sie klare Handlungswerk-
zeuge, wie Sie Ihre Gedanken und Gefühle
verändern können.



IMPULS-VORTRÄGE
DAUER CA. 60 – 90 MIN
THEMEN NACH INDIVIDUELLER
ABSPRACHE, BEISPIELSWEISE:



DIE ERNÄHRUNGSDIAMANTEN
am Arbeitsplatz / im Büro / bei Schicht-
arbeit umgesetzt

BRAINFOOD
mit Achtsamkeit essen und einem
positiven Mindset, die Gesundheit
erhalten.

GESUNDES ABNEHMEN
durch achtsame, gesunde Ernährung

ACHTSAMKEITSTRAINING

DAUER 30 – 45 MIN
JE 8 – 15 MITARBEITER

SCHOKOLADENWORKSHOP –
Genusstraining mit Achtsamkeit,
Phantasiereise

MEDITATIONSTRAINING
Mich selbst wieder mehr wahrnehmen,
Emotionen fühlen und Stress abbauen.

