

PRAXISFORUM

Wissen > Austausch > Impulse

WORKSHOP

- **Donnerstag, 15. Oktober 2026, 14 Uhr**
(Dauer ca. 1,5–2 Std., inkl. Austausch)
- **Alfred-Nobel-Str. 1, Haus 26, Raum 210**
16225 Eberswalde

BUSINESS ENERGY GESUND ARBEITEN, BESSER LEISTEN

Ernährung, Bewegung und Lymphgesundheit als Schlüssel für nachhaltige Leistungsfähigkeit im Unternehmen

JETZT ANMELDEN



Mehr Energie, bessere Konzentration und langfristiges Wohlbefinden entstehen durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Ernährung, Bewegung und Lymphgesundheit dazu beitragen können, die eigene Leistungsfähigkeit, Vitalität und Lebensqualität nachhaltig zu fördern. Die Teilnehmer erhalten verständliche Informationen, praktische Impulse und alltagstaugliche Ideen, die sich leicht umsetzen lassen.

Daniela Lemm, Ernährungsberaterin, und Ute Hänschke, Sportpädagogin, geben Ihnen praktische Tipps zu Ernährungsstrategien und zur Unterstützung der Lymphgesundheit.

Im Anschluss ist Zeit und Raum für Austausch und Netzwerken der Teilnehmenden.

AGENDA:

- ✓ **Wie Ernährung Energie, Konzentration und Wohlbefinden beeinflusst**
- ✓ **Häufige Energieräuber im Alltag erkennen und vermeiden**
- ✓ **Einfache Bewegungsimpulse für mehr Energie und Wohlbefinden im Arbeitsalltag**
- ✓ **Die Bedeutung des Lymphsystems für Gesundheit und Wohlbefinden**

Ihre Teilnahme ist kostenfrei.



WITO Barnim GmbH
03334 59233
info@wito-barnim.de

IN KOOPERATION MIT:

