

# Stark gegen Stress: Power-Wurzeln

## Genuss-Workshop in Erfurt



Workshop-Leitung:  
**Dr. Sabine Paul**  
Expertin für genussvollen Stress-Schutz nach dem Vorbild der Natur

**Samstag, 23.06.2018 | 10 – 13 Uhr**

[www.nerven-power.de](http://www.nerven-power.de)

Wie ein fest verwurzelter Baum im stürmenden Wind – so stressresistent möchte man sein. Diese Widerstandskraft können Sie tatsächlich essen und trinken. Ausgewählte Wurzeln und Knollen sind der Geheimtipp für die außergewöhnliche Wirkung.

Lassen Sie sich in diesem Workshop für mehr Nervenstärke inspirieren,

- ob Superfoods aus Wurzeln und Knollen fremder Länder wirken,
- welche heimischen Wurzelgemüse für besonders starke Nerven sorgen und
- wie Ihnen Wurzeln so „zu Kopf steigen“ können, dass Sie mit diesen Schnellhelfern bei Stress flink wieder festen Boden unter die Füße bekommen.

### Im Workshop genießen Sie:

- einen besonderen Begrüßungsdrink, der Stress abperlen lässt
- eine anregende Einführung in die Anti-Stress-Wirkung verschiedener Wurzeln und Knollen
- kleine Snacks in Bio-Qualität aus nervenstärkenden Wurzeln und Knollen
- das eigene Herstellen eines süßen und eines herzhaften Nervenstärkers – zum Mitnehmen, für mehr Nervenkraft zu Hause

### Das nehmen Sie aus diesem Workshop für alle Sinne mit:

- Ihre selbst erstellten Nervenstärker, in Bio- oder ähnlich hochwertiger Qualität
- die Rezepte und ein Mini-E-Book zur Wirkung der Wurzeln und Knollen des Workshops – damit Sie immer wieder Ihre Stress-Resistenz genussvoll steigern können
- Ideen für besondere Zubereitungsformen, die bei Zeitdruck in kürzester Zeit die Wurzelkraft freisetzen und ein energiespendendes Essen flink auf den Teller bringen

### Preis:

49,- (inkl. MwSt.) bis 13.06.2018 (Frühbucher)

59,- (inkl. MwSt.) ab 14.06.2018 (Anmeldeschluss 19.6.)

### Veranstaltungsort:

Möbelhaus KIEPPE Citystore Erfurt

Juri-Gagarin-Ring 21, 99084 Erfurt

**Veranstalter:** Balance-Helpcenter Erfurt, Verbindliche Anmeldungen bitte unter:  
**[kontakt@balance-und-resilienz.de](mailto:kontakt@balance-und-resilienz.de) oder Tel: 0361- 60 12 872**

Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Sie werden in der Reihenfolge der gezahlten Beiträge vergeben

**Herzlich willkommen! Genießen Sie diesen besonderen Vormittag – und anschließend abperlenden Stress und Nerven wie Drahtseile mit den Köstlichkeiten, die Sie kennenlernen.**



Im Mittelpunkt der Mensch  
**Balance-Helpcenter**