

Stark bei Stress: Power-Kräuter & Gewürze 2.0

Gehirn&Genuss-Workshop in Erfurt

16. März 2019 10 – 13 Uhr
mit **Dr. Sabine Paul**



Stress ist ein fester Bestandteil des Lebens – aber Sie sind ihm nicht ausgeliefert. Denn spezielle Kräuter und Gewürze unterstützen Sie mit überraschenden Effekten bei der Stress-Regulation. In diesem Workshop lernen Sie einige dieser besonderen Energiepakete der Natur kennen und genießen.

Lassen Sie sich in diesem Workshop für mehr Nervenstärke inspirieren

- welche Kräuter und Gewürze eine besondere Stress-Resistenz vermitteln – und warum
- worauf es bei der Verwendung ankommt, damit Sie schnell eine gute Wirkung erzielen
- welche Kombinationen für ein starkes Nervenkostüm vorteilhaft sind

Im Workshop genießen Sie

- einen besonderen Begrüßungsdrink, der Stress abperlen lässt
- eine anregende Einführung in die Anti-Stress-Wirkung spezieller Kräuter und Gewürze
- mehrere kleine Kräuter-/Gewürz-Snacks in Bio-Qualität aus nervenstärkenden Zutaten
- das eigene Herstellen eines Energiespenders, der besonders im Frühjahr durchstarten lässt und einer vielfältig einsetzbaren Kräuter-Gewürzmischung – beides zum Mitnehmen, für mehr Nervenkraft zu Hause

Das nehmen Sie aus diesem Workshop für alle Sinne mit

- Ihre beiden selbst erstellten Nervenstärker, in Bio- oder ähnlich hochwertiger Qualität
- die Rezepte aller Workshop-Kostproben – damit Sie Ihre Stress-Resistenz immer wieder genussvoll und abwechslungsreich steigern können

Wann: Samstag, 16.03.2019 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Wo: Im exklusiven und gemütlichen Ambiente des Möbel Kieppe Citystore, Juri-Gagarin-Ring 21, 99084 Erfurt (Parkmöglichkeiten in der Nähe)

Wer: Dr. Sabine Paul, Molekular- & Evolutionsbiologin, Institut für evolutionäre Gesundheit Frankfurt, M. www.nerven-power.de

Preis:

49,- (inkl. MwSt.) bis 28.02.2019 (Frühbucher) / 59,- (inkl. MwSt.) ab 01.03.2019 (regulär)
Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Sie werden in der Reihenfolge der gezahlten Beiträge vergeben.

Special: Bei **gleichzeitiger** Buchung dieses Live-Workshops und dem vertiefenden Onlinekurs (24.03. bis 07.04.2019) mit weiteren exquisiten Anti-Stress-Kräutern und Gewürzen (inklusive hochwertiger Gewürzproben und Live Cooking-Webinar) erhalten Sie **25% Preisnachlass auf den Onlinekurs**

Anmeldungen erforderlich. Bitte per Mail an Karla Pense, Balance-Helpcenter Erfurt
E-Mail an: kontakt@balance-und-resilienz.de Telefon: **0361 – 60 12 872**