



**Uta C. Wandelt**

Diplom-Oecotrophologin



## Mich stresst der Stress.

Sie fühlen sich ständig gehetzt  
und unter Druck?

Termine, immer mehr Verantwortung, Angst um den Job und Sorgen um die Familie geben Ihnen das Gefühl, dass Sie ausbrennen. Ihr Blutdruck geht in die Höhe, Sie sind gereizt und unruhig, haben ständig Verspannungs-, Kopf- und Magenschmerzen, schlafen schlecht und hören nicht auf zu denken.

In unserem Workshop erklären wir, was Stress eigentlich ist und was er in unserem Körper anrichten kann, wenn wir ihn nicht abbauen. Wir suchen Ihre Stressauslöser und finden Lösungen und Strategien, damit Sie entspannter und gesünder durch den Alltag kommen. Und es gilt, je mehr Stress desto wichtiger ist die Nahrungsauswahl.

Mit praktischen Übungen zum Stressmanagement, Entspannungstechniken und einem gemeinsam zubereiteten Antistress-Essen vertiefen wir diese Inhalte und machen den Workshop zu einem aktiven Erlebnis.

Trainer:

Uta C. Wandelt, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin und  
Peter Wandelt, Diplom-Pädagoge und Entspannungstrainer

Kurse finden in Hamburg-Eppendorf und in Bergedorf statt.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden? Rufen Sie mich an unter Telefon 0174/5 147 347 oder schreiben Sie mir eine E-Mail an [info@lebensschmeckt.de](mailto:info@lebensschmeckt.de). Ich freue mich auf Sie.

Uta C. Wandelt

Dauer: samstags (6 Std.) und sonntags (6 Std.)  
Teilnehmer: max. 10  
Kursgebühr: 190 Euro (inkl. Antistress-Essen am Sonntag)

Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Alte Holstenstraße 58 | 21029 Hamburg | Tel. 0174/5 147 347  
[www.lebensschmeckt.de](http://www.lebensschmeckt.de) | [info@lebensschmeckt.de](mailto:info@lebensschmeckt.de)