



Achtsam und nachhaltig die Gesundheit fördern – mit gesunder Ernährung

„Der Aspekt der gesunden Ernährung bereichert das betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie tun Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern etwas Gutes und stärken gleichzeitig die Kooperationsfähigkeit und den Teamgeist.“

Elke Baumann

**Betriebliches Gesundheitsmanagement
mal anders:**

Lernen | testen | ausprobieren!

Impulsvorträge mit Ernährungstipps



Gesundheitscoaching Elke Baumann

Elke Baumann ist überzeugte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Nach dem Motto „Du wirst staunen, was in dir steckt“ bewegt sie Menschen dazu, aktiv etwas an ihrer Gesundheit zu verändern und persönliche Ziele zu erreichen.

Sie bringt langjährige Erfahrung in den Bereichen Ernährung und Gesundheit mit, darunter ein Studium an der Universität Bielefeld mit dem Schwerpunkt „Ökologie und Gesundheit“, ein Fernstudium am Verbraucherinstitut Berlin mit dem Abschluss „Umweltberaterin“, eine zweijährige Weiterbildung zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin sowie zahlreiche Fortbildungen und Qualifizierungen.

Neben der Einzelberatung bietet Elke Baumann Kurse und Vorträge in Organisationen, Kindertagesstätten, Schulen, bei Bildungsträgern in der Erwachsenenarbeit und in Firmen an.

Kochevents



Gesundheitstage



Elke Baumann
Ernährungs- und Gesundheitsberatung
Blessenstätte 14
33330 Gütersloh

Tel.: 05241 7412957
Mobil: 0176 51365758
E-Mail: gesund@baumann-coaching.de

www.baumann-coaching.de



„Glücklich leben und naturgemäß leben ist eins.“

Seneca



Gesundheit als Erfolgsfaktor Nr. 1

Wer in die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter investiert, der profitiert für die Zukunft. Denn: Die Fehlzeiten verringern sich, die Zufriedenheit und die Motivation bleiben erhalten – Faktoren, die den betrieblichen Erfolg unmittelbar beeinflussen.

Sie wünschen sich eine zufriedene und gesunde Mitarbeiterschaft? Dann setzen Sie auf ein gezieltes betriebliches Gesundheitsmanagement. Ob Anti-Stress-Seminare, Fitnessprogramme, Rückenschulungen oder Ernährungsberatung – das alles sorgt dafür, dass die Mitarbeitergesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig und nachhaltig gesichert ist.

Das Besondere an den Angeboten von „Gesundheitscoaching Elke Baumann“: Hier steht die gesunde Ernährung im Mittelpunkt! Praktisch und unkompliziert – so begleitet die erfahrene Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie begeistert sie für eine ausgewogene, auf die jeweilige Tätigkeit abgestimmte individuelle Ernährung.

Impulsvorträge mit Ernährungstipps, Kochevents, Gesundheitstage

Elke Baumann stellt die Angebote modular und individuell zusammen – je nach Anforderung und Bedarf, Gruppengröße und Fragestellung. Die Formate reichen vom Impulsvortrag, Kurzseminar oder Workshop bis zur praxisbezogenen Kochveranstaltung – die ideale Verbindung von Theorie und Praxis.



Impulsvorträge (ca. 1,5 Std.)

- Vitalstoffe für die Abwehr – Gemüsevarianten
- Die „süße“ Schreibtischschublade – Typ-2-Diabetes lässt grüßen
- Brainfood – Power für die grauen Zellen
- Trink dich fit – Alternativen zum Kaffee
- Essen und Klimaschutz mit Messer und Gabel

Workshops (ca. 2–3 Std.)

- Sinnes-Schulung
- Einkaufstraining „Lebensmitteletiketten richtig lesen“
- Lebensmittelgruppen mit Warenkunde (Speiseöle, Milchprodukte, Getreideprodukte)

Kochevents – praxisnah genießen (ca. 3–4 Std.)

- Brot und Brotaufstriche für „Eigenbrötler“
- Smoothies und Powergetränke
- Vollwertküche
- Fantasiovolle Salate und Dips
- Klimafreundlich kochen
- Bestens versorgt – ruckzuck fertig
- Perfekte Snacks – Energie zum Mitnehmen

Aktionstag Gesundheit (ca. 4 Std.)

- Alles in Butter mit Fett und Zucker
- Fit mit Frischkost – Power aus Gemüse und Früchten
- Gesundheitscheck mit unterstützender Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)
- Die gesunde Lunchbox

Ob in der Mittagszeit, nachmittags oder zum Ausklang in den frühen Abend – die Veranstaltungen und ihr terminlicher Ablauf können auf Wunsch persönlich abgestimmt werden.

Übrigens: In Kooperation mit Apotheken, Ärzten und weiteren Unternehmen aus der Gesundheitsbranche (Sanitätshäuser etc.) organisiert und führt Elke Baumann auch **Gesundheits(vormit-)tage** durch.