

AGENDA // Basisseminar 2

Datum: **8. November 2021**

Ort: ganz & gar · Die Kinder- und Familienkochschule
Lange Straße 31 · 04103 Leipzig
www.ganzundgar-kochen.de

8:00 Uhr **BEGRÜßUNG**

8:15-10:15 Uhr **BEWEGUNG**

- Mobilisation & Dehnung
- Rücken-Fit

Referenten: Ralf Braune und Hendrik Heinzmann, Sportivation

10:30-12:00 Uhr **GUT ESSEN UND TRINKEN – AUSSER HAUS UND UNTERWEGS**

- Was sind gute Mahlzeiten?
- Leitfaden zur Umsetzung im Berufsalltag:
Strategien zum Mitnehmen / unterwegs einkaufen / essen gehen

Referentinnen: Anne Walther, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
und Carmen Knoth, Diplom-Oecotrophologin

12:15-13:15 Uhr **GUT ESSEN UND TRINKEN – PRAXIS**

- Rezeptideen: Zubereitung verschiedener Speisen inkl. Warenkunde
- Gemeinsames Mittagessen

Referentinnen: Anne Walther, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
und Carmen Knoth, Diplom-Oecotrophologin

13:30-16:00 Uhr **SELBSTFÜRSORGE: STARK & FIT IM KOPF**

- Stressoren und „Energiequellen“
- Strategien zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge
- Resilienzfaktoren & Ressourcenaufbau
- Transfer in den Alltag

Referentin: Prof. Dr. Katharina Wick, Professorin für Angewandte Psychologie

Teilnehmerorientiert kann es zu Verschiebungen im Ablaufplan kommen. Pausen sind eingeplant.