

WORKSHOP INFO GUIDE

Soul Workshop

ändere deine Essgewohnheiten und dein Leben ändert sich

Andrea
SOUL COOKING



WIE RICHTIGES ESSEN DEINE SEELE NÄHRT

01 WORKSHOP INFO GUIDE

INTRO

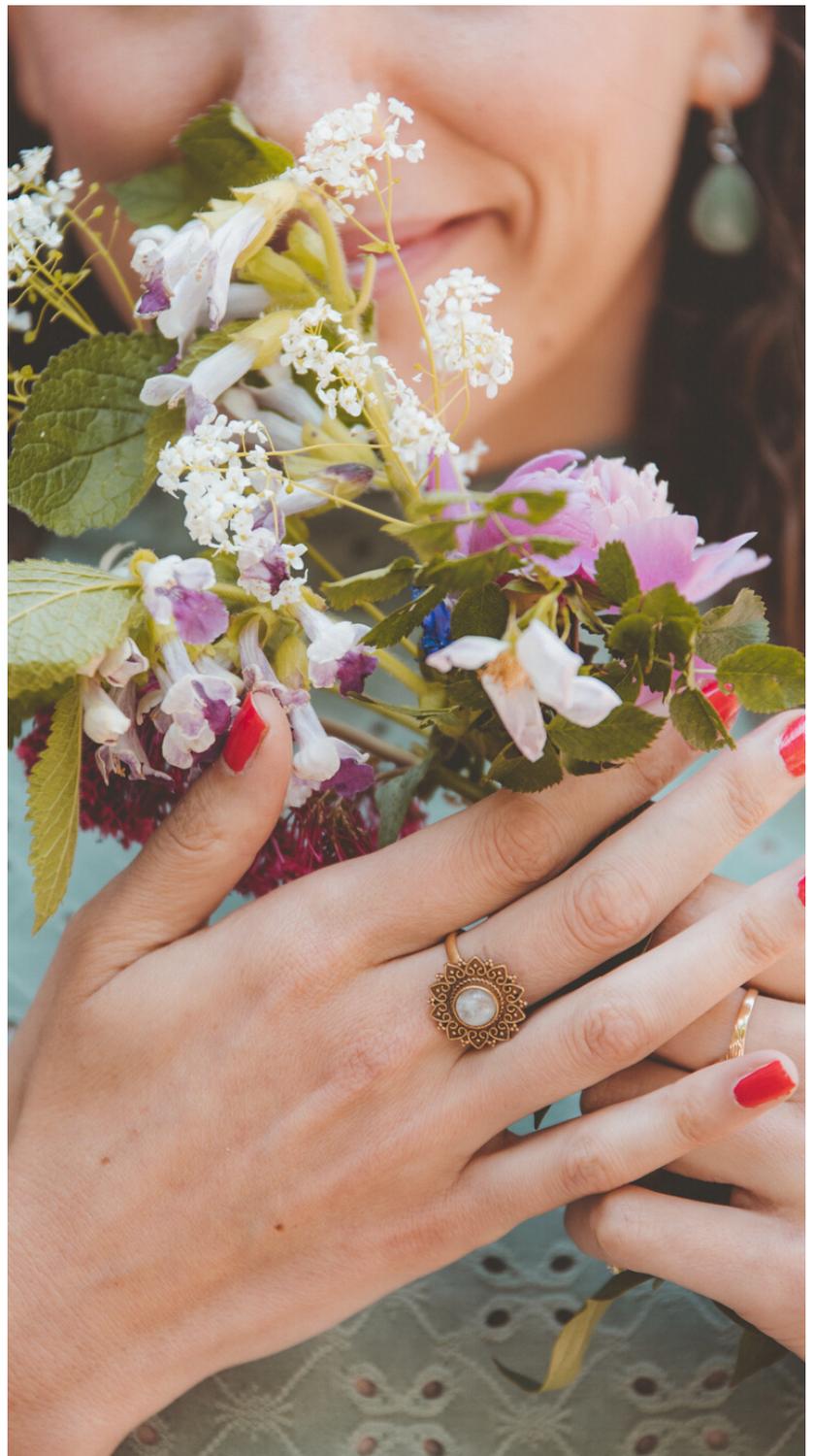
SOULCOOKING bedeutet bewusstes Kochen, Essen und Leben im eigenen Rhythmus. Mit seinem Gefühl und Herzen im Einklang sein. Sich rundum wohlfühlen.

Jeder Mensch hat ein Gespür. Ein Gefühl dafür, was einem wirklich guttut. Oft findet man den Weg zu diesem Gefühl nicht mehr, weil man aus seinem Rhythmus geraten ist.

Ich möchte helfen, mit meinem Gefühl und meinem Input diesen Weg wieder klarer werden zu lassen und mit meiner Begeisterung für bewusstes Leben und Kochen deine eigene Begeisterung zu erwecken.

*Wir denken zu viel und
fühlen zu wenig!*

- Charlie Chaplin



WAS WILL ICH MIT SOUL COOKING MITGEBEN?

An erster Stelle steht bei mir – eigenständig und selbstbestimmt seinen Weg gehen können.

Dh ich möchte Impulse geben, wo man ansetzen kann, wieder mehr in seine Mitte zu kommen mehr in die Selbstbestimmung für ein gutes Wohlfühl.
Das beinhaltet die passende Nahrung zu sich zu nehmen, aber auch verschiedene Aspekte im Leben zu reflektieren.

Wieder wissen was wirklich gut für einen ist und die richtigen Handlungen setzen zu einem mental und körperlich gesundem Leben.

Ich möchte daran erinnern, dass man viel mehr in der Hand hat als man denkt. Dass man die Körperanzeichen, Symptome etc. nur lernen muss zu verstehen. Man muss wieder lernen hinzuhören und damit umzugehen.

Ich möchte Impulse geben und helfen den Weg ein wenig freizuschaukeln, ein paar Weichen richtige stellen und Ideen geben, wie man dauerhaft und nachhaltig in seiner Mitte lebt und/oder mit seiner Mitte lebt.

Je mehr man weiß, desto mehr hat man in der Hand. Es ist keine große Hexerei, wir haben so viel Wissen und Gefühl in uns, mit ein paar neuen Ansätzen merkst du relativ schnell was dir gut tut und was nicht, worauf du achten musst oder wie du starre Glaubenssätze und Muster loswirst.

Wir gehen gemeinsam ein Stück des Weges und ich ermutige dich wieder mehr Vertrauen in dich selbst zu haben und deinen Körper und Geist wieder besser verstehen zu lernen.

Der erste Schritt ist deine Entscheidung deine Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

VORBEREITUNGEN & ABLAUF

Gratuliere du hast dich für den Soul Workshop entschieden, wie geht es nun weiter?

ERSTGESPRÄCH

Ein paar Tage vor dem Workshop führen wir das Erstgespräch. Darin halten wir fest, was dir wichtig ist und wo du gerne Veränderung erleben möchtest.

Du bekommst dein Ernährungstagebuch, dein Workbook, Rezepte und bald geht es los!

EINKAUF

Was du an Lebensmittel für die Rezepte nicht zu Hause hast, kannst du noch in Ruhe besorgen. Du bekommst dafür eine Liste, wo du welche Lebensmittel bekommen kannst.



ERNÄHRUNGS TAGEBUCH

Schreibe dir für ca. 4 Tage auf, was du alles gegessen und getrunken hast und wie du dich dabei gefühlt hast.

Beobachte dich und deine Emotionen auch in der Zeit genau. Vielleicht fällt dir schon etwas auf - notiere einfach alles, was für dich wichtig erscheint.

ANMELDUNG & ZAHLUNG

Du kannst dich schon vor dem Workshop in dem Soul Cooking Forum oder in der Facebook Gruppe anmelden.

Je nach Wunsch der Teilnehmer werden wir das vorher festlegen. Du bekommst auch mit dem Workbook deine Teilnahmegebühr, die du bitte vorab überweist, damit ist dein Platz gesichert und es kann losgehen!

04

ES IST SOWEIT! DER WORKSHOP BEGINNT

Am ersten Tag werde ich alle in der Gruppe begrüßen und du hast die Möglichkeit dich vorzustellen, damit ihr auch einander besser kennenlernen könnt.

Jeden Tag stelle ich ein paar Informationen online und wir werden über verschiedene Themen wie zB TCM - 5 Elemente Ernährung, Basics für zu Hause, Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, Körperbefindlichkeiten, Glaubenssätze uvm



FORUM & FB GRUPPE

in der Gruppe könnt ihr immer und jederzeit Fragen stellen. Es ist nicht an eine bestimmte Zeit gebunden. Ich werde so rasch wie möglich antworten.

Ihr könnt eure Erfahrungen posten, wenn ihr Hilfe braucht oder einfach nur Fragen stellen, die euch gerade beschäftigen.

Das Workbook hilft euch dabei gut durch den Kurs zu kommen.

EINZELGESPRÄCHE

einmal in der Woche haben wir Einzelgespräche. Da können wir über alles sprechen, was dir wichtig ist und wo du Unterstützung brauchst. Die Gespräche dauern meistens 1h und finden per Telefon oder Zoom statt, wie es dir lieber ist!

Los geht's

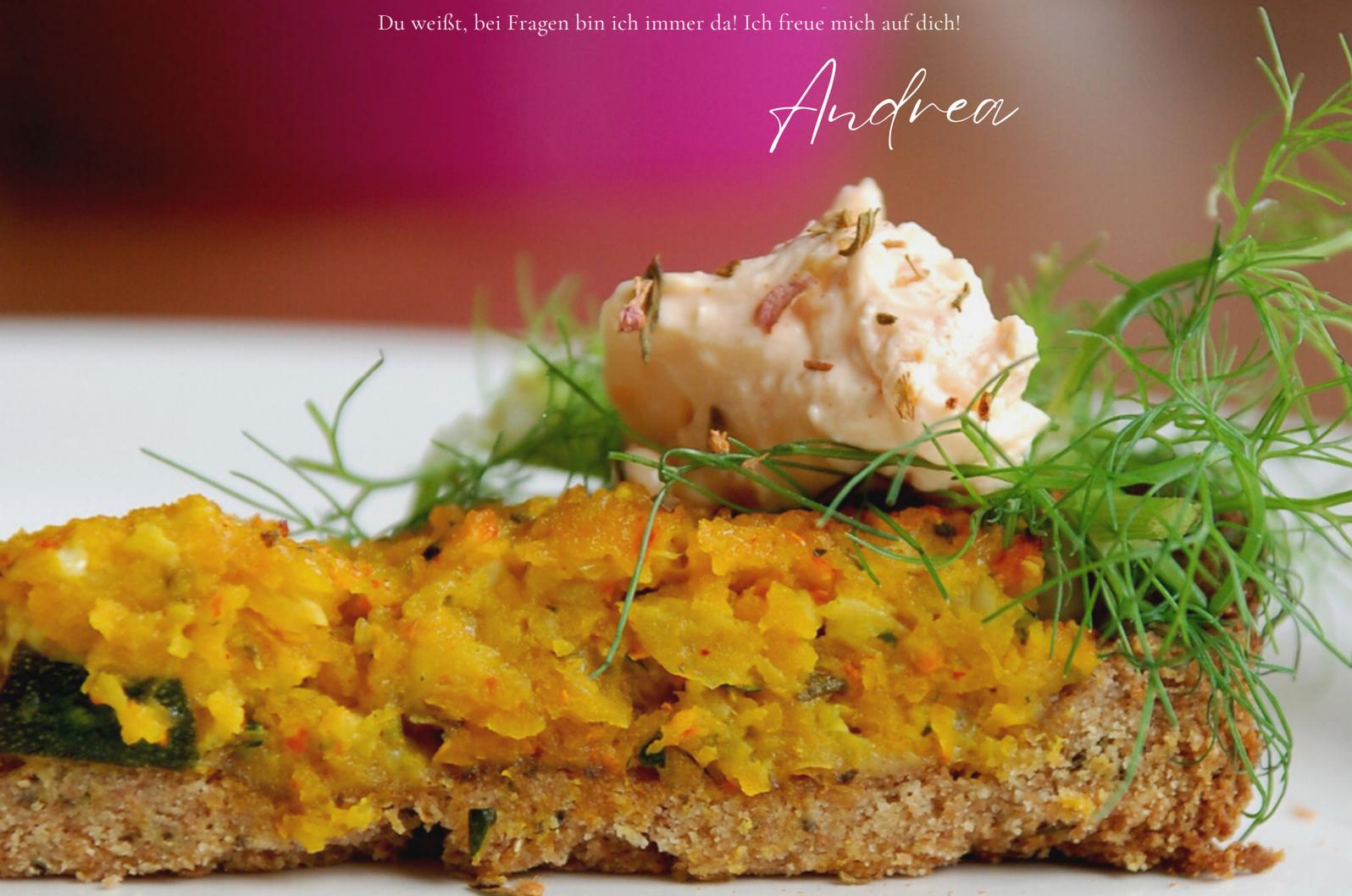
DANKE

Du hast erfolgreich in dich und deine Gesundheit investiert und mit dem Workshop hast du einen großen Schritt geschafft.

Hebe dir deine Unterlagen gut auf und wirf immer wieder einen Blick rein. Ich wünsche dir Leichtigkeit und Freude im Leben und viel Spaß beim Kochen!

Du weißt, bei Fragen bin ich immer da! Ich freue mich auf dich!

Andrea



Andrea
SOUL COOKING

Du möchtest mehr
über den Workshop erfahren?
www.soulcooking.at/workshop



www.soulcooking.at