

so wild  so strong Dina Lewicki

GESUND IM (HOME)OFFICE

KRÄUTERSEMINARE FÜR "BÜROMENSCHEN"



Kurz gesagt...

In meinen unterhaltsamen Kräuterseminaren nehme ich Ihr Team mit auf Entdeckungstour zu den "Bürokräutern".

Wir schauen dabei in die Teeküche, das Gewürzregal und nutzen frische Kräuter.

Mit meinen leicht anwendbaren **Herbal Office Tipps** kann jede:r am Schreibtisch etwas für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun.

SO WILD SO STRONG stellt sich vor



Warum?

Küchenkräuter und besonders unsere heimischen Wildkräuter - wie Brennnessel und Löwenzahn - besitzen aufgrund ihrer Pflanzeninhaltsstoffe echte "Superkräfte" zur gesundheitlichen Prävention und/oder Therapie von Krankheiten. Sie sind Teil einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

SO WILD SO STRONG stellt sich vor



Was ist drin?



Kräuter und Wildpflanzen - was sie können



Heilkräuter gegen die Top 5 Beschwerden im Büroalltag



Herbal Office Hacks für bessere Business Performance

Beispiel

Herbal Office Hack #5

Swimming herbs

Kräuterwasser aus frischen Kräutern

- Hol Dir in der Mittagspause frische Luft, Blüten und Kräuter ins Glas!
- Sammle nur, was Du kennst und nicht gespritzt / verunreinigt ist, z.B.:
 - Brennnessel (obere Triebspitzen)
 - Gänseblümchen
 - Löwenzahn Blüten & Blätter
 - Blüten
- Ergänze mit Küchenkräutern (Rosmarin, Zitronenmelisse, Minze) & Zitronenscheiben oder Beeren (auch TK)
- Kräuter 1-2 Std. im Wasser einwirken lassen
- geben ihre Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe etc.) ans Wasser ab



Wildpflanzen vs. Kulturpflanzen Gehalt an Mineralien und Vitaminen

	Magnesium	Calcium	Eisen	Vitamin C	Eiweiß
Feldsalat	13	35	2,0	35	1,8
Spinat	58	126	4,1	52	2,5
Kopfsalat	11	37	1,1	13	0,6
Grünkohl	31	212	1,9	105	3,0
Löwenzahn	23	50	1,2	115	3,3
Gänseblümchen	33	190	2,7	87	2,6
Brennnessel	71	630	7,8	333	5,9
Vogelmiere	39	80	8,4	115	1,5



„Büro-Kräuter“

- Tee** - lieber lose als im Teebeutel
- Gewürze** - z.B. Rosmarin, Nelken, Fenchel, Wacholderbeeren
- Kräutertöpfe** - auf Schreibtisch oder Fensterbank
z.B. Rosmarin, Basilikum, Minze, Salbei
- Ätherische Öle** - Pflanzenessenzen für Duftlampen o.ä.
- Sprossen**

Tipps für Verwendung/Kauf von „Büro-Kräutern“
Teesieb aus Edelstahl (für Teekanne oder Tasse)
Tasse/Kanne mit Deckel

immer aus BIO-Anbau kaufen!
getrocknete Heil(wild)kräuter in jeder **Apotheke und Reformhaus** bestellbar



Was bringt das Seminar?

Inspiration für einen gesunden Arbeitsalltag

Mit Wildpflanzen & Kräutern

- Büro-Mahlzeiten gesund aufpeppen
- Sinne & Psyche stimulieren für bessere Konzentration, Fokus, Stressresistenz
- Krankheiten vorbeugen
- sich selbst helfen bei leichten Beschwerden
- Pausen bewusster nutzen - drinnen & draußen

Wie läuft es ab?

- online per Videokonferenz oder vor Ort in Ihrer Firma
- outdoor oder indoor - unabhängig von Wetter, Jahreszeit & Umgebung
- auf Wunsch an einer Event- oder Tagungs-Location
- Dauer: 1,5 - 2 Stunden
- mit Praxisübung und Interaktion
- HERBAL OFFICE KIT für jeden Teilnehmer zum direkten Loslegen
- keine Vorkenntnisse oder Kräutervorräte nötig





Ich, Dina,

- kenne Büro- & Business-Alltag seit 26 Jahren
- arbeite hauptberuflich im Online Marketing
- halte meine Vorträge frei von Esoterik
- verwende aktuelles, studienbasiertes Wissen
- bin ausgebildete "Kursleiterin für Heil- und Wildpflanzen" (2020, Stiftung Reformhaus-Fachakademie "Gesundes Leben", Oberursel)



Das Seminar eignet sich für...

- alle, die ein ungewöhnliches Seminar-Erlebnis suchen mit viel Inspiration für einen gesunden Arbeitsalltag
- als besonderes Teamevent oder erweiterbar als Workshop
- Präventions-Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements im Bereich "gesunde Ernährung"

Interesse oder Fragen?

Ich freue mich sehr Sie kennen zu lernen.
Lassen Sie uns besprechen, wo & wie das
Kräuterseminar für Ihre Firma/Team am
besten passen würde. Schauen Sie auch
gern hier bei den häufigsten FAQ vorbei.

-  **Dina Lewicki | so wild so strong**
-  0151 - 419 33 886
-  info@sowildsostrong.de
-  sowildsostrong.de
-  [instagram.com/sowildsostrong](https://www.instagram.com/sowildsostrong)



so wild  so strong

