



ENERGIE-BOOST WORKSHOP

ERNÄHRUNG- & KÄLTECOACHING

MI. 3. DEZ. 2025, 18.30 - 20.30H, IN
BIEL (AUF DEUTSCH)

Du lernst im Workshop: Besser mit Stress umzugehen, dich gesund zu ernähren, dein Immunsystem zu stärken, dein Energielevel zu steigern, dich wohler und ausgeglichener zu fühlen und deine mentale Stärke zu erhöhen.



Booste dein Immunsystem & Energielevel!

Inhalte

- Vortrag Immunsystem stärken
- Gesunde Ernährung mit praktischen Tipps & Degustation von "Energy Foods"
- Vortrag zu Vorteilen des Kältetrainings & kleines Kälte-Experiment (Hand-Eisbad)
- Fachinput für weniger Stress, besseren Schlaf & mehr Energie (inkl. Atem- & Meditationsübung)
- Gemeinsames kurzes Workout
- Vorstellen einer interessanten Detox-Kur
- Austausch, Fragen & Integration in Alltag fördern
- Kleines Apero mit ausgewählten Nahrungsmitteln

Deine Guides

Gilles Bigler, Coach, Kälteexperte und Med. Masseur
EFA (www.menschenerfolg.ch)

Ramona Stettler, dipl. Ernährungsberaterin BSc und
Fitnessinstruktorin
(www.ernaehrungsberatung-bern-seeland.ch)

Anmeldung: bei Ramona oder Gilles

Fragen: 079 800 25 06 Gilles, 079 372 13 47 Ramona

Preis: CHF 99.- inkl. Handout, Verpflegung & Training

Ort: Murtenstrasse 49 in Biel