

## Detaillierte Informationen zum Vortrag: **Die vier Säulen für unsere perfekte Work-Life-Balance**

**Die vier Säulen Ernährung, Schlaf, Stress und Bewegung sowie deren Sensibilisierung sind maßgeblich entscheidend für unsere persönliche Work-Life-Balance. In Einklang gebracht sind wir leistungsfähiger, stressresistenter, ausgeglichener und zufriedener. Als Vortrag oder Workshop biete ich Ihnen Lösungsansätze und Hintergründe zum besseren Verständnis des Zusammenspiels im Körper und welche Faktoren einfach umgesetzt Berge versetzen!**

Unter vielen einzelnen Fakten ist mir eines in meiner langjährigen Profikarriere als Langdistanz-Triathletin ganz besonders klar geworden: Mein Körper ist mein Kapital. Gerät irgendein Part aus der Balance, dann bin ich nicht mehr maximal leistungsfähig. Werde ich überdies hinaus krank, bin ich überhaupt nicht mehr leistungsfähig. Daher gilt es, auf mich zu achten und zu versuchen vollen Fokus auf die Gesundheit zu legen. Aber sollten das nur Leistungssportler?

Jeder Mensch ist abhängig von seinem Körper. Gesundheit ist das größte Gut und das sollte sich jeder vor Augen halten. Was genau ist eigentlich Gesundheit? Und wann ist ein Mensch gesund?

Um uns in Balance zu halten sollten wir vorrangig Augenmerk auf die vier Säulen Ernährung, Schlaf, Stress sowie dessen Umgang, sowie Bewegung legen:

Anschaulich verdeutliche ich in meinem Vortrag, warum gesunde Ernährung wichtig ist, wie Vitalstoffe wirken und was geschieht, wenn Nährstoffe fehlen. Ebenso spreche ich das Thema Schlaf an. Wie wichtig ist gesunder Schlaf und warum? Wann ist mein Schlaf gesund und wie schaffe ich es meinen Schlaf zu optimieren? Um dies möglich zu machen sollte sich jeder darüber bewusst sein, was genau Stress ist und was mit dem Körper geschieht, wenn dieser zu viel wird. Ein wichtiger Aspekt um Stress zu bewältigen ist Bewegung. Warum genau ist Bewegung wichtig? Wie spielen diese vier Säulen ineinander?

Faszinierend und packend zugleich werden die Hintergründe anschaulich dargestellt und offensichtlich verdeutlicht, warum es wichtig ist, auf alle vier Säulen zu achten und ein perfektes Maß zu finden, diese Säulen in Einklang zu bringen.

Für meine persönliche passende Balance, um Arbeit und Alltag bravourös zu bewältigen und gesund und mit Spaß und Freude durch Leben zu schweben. Wir fühlen uns leistungsfähiger, stressresistenter zu zufriedener. Absolut erstrebenswert!