

*Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.
Aus Tadschikistan*



TEAMCOOKING ++

Kochen ist ein Prozess der Einfühlungsvermögen, das Gefühl für den richtigen Zeitpunkt und außerordentlich genaue Planung ebenso wie Kreativität und Flexibilität fordert. Beim Kochen im Team ergeben sich viele (Stress-) Situationen, die das eigene Verhalten im beruflichen Alltag spiegeln und aufgrund der Distanz Lern- und Integrationsmöglichkeiten offen legen, die im Dialog als wertschätzendes Feedbackinstrument reflektiert werden und Veränderungen des Führungsverhaltens, bzw. des Zusammenspiels im Team initiieren. Ganz nebenbei fließt die alte Weisheit ayurvedischer Koch- und Lebenskunst mit ein, für ein ausgeglichenes Leben.

SIE ERKENNEN SICH HIER WIEDER, DENN SIE SIND:

- Führungskraft, UnternehmerIn, TrainerIn, Personalverantwortliche/r
- Begeisterte/r Koch/ Köchin oder wollen es werden
- Geneigt, alles genau zu planen
- Interessiert ihre Ernährung individuell zu optimieren

SCHÖN. DANN WERDEN SIE DAS ALLES (und mehr) FÜR SICH MITNEHMEN:

- Ihren eigenen Energietyp und für die Sie geeignete Ernährung, damit Sie ihre ganze Kraft aus dem Essen tanken können, ohne Ihren Organismus zu belasten
- Düfte und Geschmack von Gewürzen und Kräutern (und deren Wirkung)
- Kreativität und Flexibilität im Umgang mit saisonalen Nahrungsmitteln
- Umgang mit begrenzten Ressourcen
- Organisation im Team unter Druck
- Reflexion und sichere Anker für den Alltag
- Entspannung, Freude und innere Ruhe

INHALTE& METHODEN:

Grundlagen der ayurvedischen Küche, Typenlehre, Planung eines 5-gängigen Menüs (Budget- und Zeitvorgabe), Einteilung der einzelnen Arbeitsschritte, Dialog, Atem- und Körperübungen, Phantasiereise u.v.m..

DAUER? 2 Tage jeweils 9 bis 17:00

TRAINERIN? Anja Haider-Wallner ist selbständige Unternehmensberaterin und Ayurveda-Praktikerin. Sie arbeitet mit ganzheitlichen, praxisorientierten Methoden.

KONTAKT: 0650/ 40 74 74 1 oder anja@smileveda.at