

Distanz schafft Klarheit. eduCentives by coworkers.

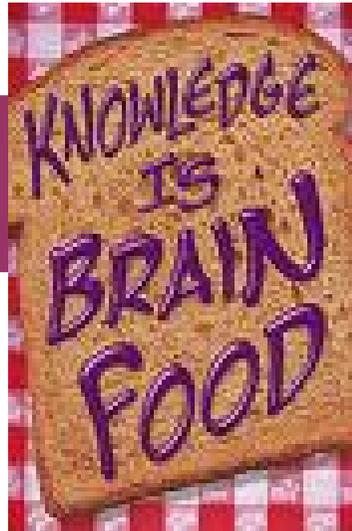
**Tatsachen sind für den Geist,
was Nahrung für den Körper ist.**

(Edmund Burke)

brainFood!

- ➔ mit genuss klug essen
- ➔ gutes essen für mehr power
- ➔ gewünschte nebeneffekte nicht ausgeschlossen
- ➔ für alle geeignet, für jeden interessant

**ein aktiver workshop von und mit:
ulla echterhölter & coworkers coaching**



**Menschen mit gut genährtem Gehirn haben mehr Power -
besonders für die geistigen Anforderungen in Beruf und Alltag.**

Trotz vieler Ernährungsratgeber und dem grundsätzlichen Wissen um die Vorteile ‚guter‘ Ernährung fällt es dennoch oft schwer, diese im Alltag auch umzusetzen. Zu sehr lassen wir uns von Zeitdruck, Gewohnheiten und auch verlockenden Angeboten beeindrucken.

Dieser 4-tägige Mitmach-Workshop zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie künftig ohne radikale Veränderungen, dafür mit Leichtigkeit, Spass & Motivation Ihr Gehirn füttern können - und Ihre Sinne dabei auf keinen gewohnten Genuss verzichten müssen!

Lernen Sie, schmackhaftes Essen ohne Reue zuzubereiten. Oder auch, eine kluge und dennoch leckere Auswahl in Restaurant oder Kantine zu treffen. Ganz nebenbei lernen Sie bei diesem eduCentive bei unseren kulinarischen Ausflügen Mallorca von einer ganz neuen Seite kennen.

Betreut werden Sie in Küche & Kommunikation von Ulla Echterhölter (Ernährungsberatung) und Nicole Baumgarten (Coaching).

**nächster termin: siehe nachstehende information
kontakt: www.ccsli.info oder ☎ +49 (0)1801 995500 3914**

Distanz schafft Klarheit. eduCentives by coworkers.

**Tatsachen sind für den Geist,
was Nahrung für den Körper ist.**
(Edmund Burke)

Nächster Termin: 11. bis 14. September 2008
(4 Workshop-Tage, 3 Übernachtungen)

Ort: Mallorca, Inselmitte

Preis: 638 € inkl. MwSt.
Workshop-Teilnahme, Ausflüge, Tagungs-
Spesen, Airport-Shuttle und mindestens 1 x
täglich Verpflegung sowie Organisation, auch
von Zusatzleistungen.

brainFood!

programm & preise

Ausschnitte aus dem Programm:

- Was füttert mein Gehirn? – Mit Hilfe von Essen besonders leistungsfähig sein
- Ess-Stress? – Auch unter Zeitdruck und hoher Belastung gut ernährt bleiben
- Probieren & Ausprobieren – Gemeinsame Zubereitung von BrainFood für zuhause und unterwegs
- BrainFood im Alltag – Tipps & Tricks zur Umsetzung in den individuellen Alltag, Rezepte
- Restaurantbesuche, Besuch der ökologischen Agro-Finca von Peter Maffay

**ein aktiver workshop von und mit:
ulla echterhölter & coworkers coaching**

Sonderpreise: 598 € bei Anmeldung bis 8 Wochen vor Termin
Paaranmeldung: pro Person 5% Nachlass auf den Workshop-Preis

Übernachtung: ab 45 € p.P./Ü im DZ
Gerne organisieren wir Ihre Übernachtung direkt hier vor Ort!

Anreise: Wir empfehlen für die Ermittlung von attraktiven Flugpreisen die Portale www.cheapticket.de oder www.airlinetickets.de

Sonstiges: Planen Sie doch um den Workshop herum noch ein Paar Tage Urlaub ein! Wir stehen Ihnen für Tipps & zusätzliches Programm zur Verfügung!

**anmeldung & weitere details:
www.ccsli.info oder ☎ +49 (0)1801 995500 3914**

Tatsachen sind für den Geist, was Nahrung für den Körper ist.

(Edmund Burke)

Verbindliche Anmeldung zum Workshop ‚brainFood‘, Mallorca

11. bis 14. September 2008 (Beginn Tag 1 um 13 h, Ende Tag 4 um 17.00 h)

(Vorname, Name)

(Adresse)

(PLZ/Ort)

(Email)

(Telefon)

(Datum/Unterschrift)

brainFood!

Workshop-Arrangement:

Anmeldung bis 10.07.2008 = 598 € (danach: 638 €)

Küche & Kommunikation:



Nicole Baumgarten, begeisterte Köchin und Geniesserin, betreut Menschen und Organisationen seit mehr als 15 Jahren dabei, gewünschte oder notwendige Veränderungen in beruflichen oder privaten Situationen wirklich umzusetzen und in Balance zu bringen. Ihre Kunden schätzen sie als 'Entwicklungshelferin' bei dem Prozess, Fragezeichen in Ausrufezeichen, Ideen und Wünsche in Realität, Potenziale in Tatsachen zu wandeln. Neben der emotionalen und methodischen Unterstützung ist ihr erklärtes Ziel, die Selbst-Kompetenz der jeweils Beteiligten zu stärken.



Ulla Echterhölter, kreative Kochkünstlerin und Sinnenmensch, ist diplomierte Ernährungsberaterin und Kosmetikerin. In ihrer über 30-jährigen praktischen Arbeit im Wellness- und Gesundheitsbereich stehen Natur und Natürlichkeit seit jeher im Fokus. Sie strebt für ihre Kunden ein besseres Verständnis der Materie an – und Spaß bei der

Umsetzung individuell ratsamen Verhaltens.

Schlafen & Relaxen:

Unsere Workshops finden grundsätzlich auf Fincas zur Exklusivnutzung oder in so genannten Fincahotels an den schönsten Orten der Insel statt. Die Übernachtung ist am jeweiligen Seminarort oder in benachbarten Häusern möglich. Alle Häuser, mit denen wir arbeiten, haben ein außergewöhnlich schönes Ambiente in den Innen- wie den großzügigen Außenbereichen. Überall ist es gelungen, Geschichte & Tradition mit den Bedürfnissen modernen Komforts natürlich und stilvoll zu verbinden. Die Übernachtungspreise variieren je nach Arrangement ab 50 € bis 120 € pro Person / Nacht inklusive Frühstück.

Täglich Gruppencoaching / Workshop, Tagesverpflegung mit mindestens 1 Essen, Tagungsgetränke. Im Preis enthalten sind darüber hinaus Vor-Ort-Organisation, persönliche Betreuung, Nebenkosten sowie an den An- und Abreisetagen bei Bedarf Airport-Shuttle.

Weitere individuelle Zusatzleistungen wie Miet-PKW, Miet-Bike, geführte Wanderungen, Wellness-Behandlungen, Golf, zusätzliches Coaching, Reiki u.v.m. nach Absprache möglich. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen oder bestimmte Wünsche haben.

Übernachtungs-Arrangement:

Bitte geben Sie uns Ihre Wünsche bekannt (je nach Anforderung ab 50 € pro Person / Nacht inklusive Frühstück, entsprechende Vorschläge senden wir Ihnen umgehend zu)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Einzelbett im DZ* | <input type="radio"/> DZ als EZ |
| <input type="radio"/> DZ* | <input type="radio"/> Appartement / Suite 3-4 Pers. |

* Ich teile mir das Zimmer mit

Für die An-/Abreise von bzw. nach Mallorca ist selbst zu sorgen. coworkers coaching versteht sich als Seminaranbieter, nicht als Reiseveranstalter und übernimmt insofern keine Haftung für Dienstleistungen Dritter.

Mit der Buchungsbestätigung wird eine Anzahlung von 50% berechnet. Der vollständige Reisepreis ist bis 01.09.2008 zu überweisen. Bei Rücktritt ab dem 60. Tag vor Seminarbeginn berechnen wir 50% des gebuchten Gesamt-Arrangements, ab dem 30. Tag müssen wir leider 100% in Rechnung stellen. Wir empfehlen Ihnen, über Ihr Reisebüro oder online eine Rücktrittsversicherung über die gesamte Reise abzuschließen.

Bei Trainerausfall, z.B. wegen höherer Gewalt, stellen wir eine Ersatzleistung. Andernfalls werden bereits bezahlte Gebühren selbstverständlich rückerstattet. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. Änderungen vorbehalten. Unsere AGB sind Bestandteil des Vertrages.