



Weil gesunde
Mitarbeiter:innen die
besten & glücklichsten
Mitarbeiter:innen sind

Mit der Genusspraxis in die
Gesundheit, Leistungsfähigkeit
und Zufriedenheit von
Mitarbeiter:innen investieren

Hallo, mein Name ist **Sabine Rajchl**.

Ich bin Ernährungsberaterin und Genusstrainerin.

Aus meiner Liebe und meiner Leidenschaft für Essen entstand auch meine Berufung. Als Ernährungsberaterin und Genusstrainerin möchte ich mein Wissen über eine ausgewogene Ernährung und ihre zahlreichen Vorteile auf eine besonders lebensfrohe und genussvolle Art weitergeben. Denn ich bin überzeugt: **Eine gesunde Ernährung lässt sich nur dann langfristig umsetzen, wenn sie Freude und Genuss bringt.**



Interessiert an einem Kennenlernen?
Dann mach gerne direkt einen Termin
via Calendly aus



Hast du dir schon einmal darüber Gedanken gemacht, **was die Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen bei euch essen?**

Die **Ernährung nimmt direkten Einfluss** auf die Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Mitarbeiter:innen. Die Förderung einer ausgewogenen Ernährung am Arbeitsplatz ist deswegen für Unternehmen eine wertvolle Ressource und ein besonders sinnvoller Benefit, der beiden Seiten einen großen Mehrwert bietet.

Zufriedenheit

zufriedene Mitarbeiter:innen denken seltener über einen Arbeitgeberwechsel nach und erbringen bessere Leistungen

Leistungsfähigkeit

leistungsfähige Mitarbeiter:innen arbeiten effizienter

Gesundheit

die Förderung der Gesundheit reduziert Fehlzeiten und erhöht damit wiederum die Leistungsfähigkeit

Eine Investition in Mitarbeiter:innen ist eine **Investition ins Unternehmen.**

Eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** am Arbeitsplatz bietet deswegen nicht nur für die Mitarbeiter:innen selbst einen Mehrwert, sondern auch für das Unternehmen. Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wertvoller Vorteil bei der **Mitarbeiter:innen-Gewinnung und -Bindung.**

Klingt gut? Ich biete individuell zugeschnittene Vorträge, Workshops und Coachings für Unternehmen an, die in ihre Mitarbeiter:innen und ihr Unternehmen investieren und die **vielzähligen Vorteile der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz** zu ihrem Vorteil nutzen wollen.

Die Vorteile im Überblick

- ✓ Weniger Krankheitskosten und Fehlzeiten
- ✓ gestärktes Employer Branding und gesteigerte Wettbewerbsfähigkeit als Arbeitgeber
- ✓ verbessertes Betriebsklima
- ✓ Reduzierung der Fluktuationsrate
- ✓ erhöhte Produktivität, Effizienz und Motivation von Mitarbeiter:innen

Angebote im Überblick

Vorträge & Workshops

Fit in den Tag starten fit im Beruf arbeiten.....	S.6
Schnelle Mittagsküche für maximierte Leistung.....	S.7
Vegan Work Day pflanzenbasiert erfolgreich.....	S.8
Genussworkshop für Berufstätige.....	S.9
Ausgewogen essen im stressigen (Berufs-)Alltag.....	S.10

Coachings & Beratung

12-Wochen-Genussprogramm (Gruppencoaching).....	S.11
1:1 Ernährungsberatung für Mitarbeiter:innen.....	S.12

Individuelle Angebote.....

S.13

Die Philosophie der Genusspraxis.....

S.14

Kontakt zur Genusspraxis.....

S.15

Nicht sicher, welches Angebot am besten zu eurem Unternehmen und euren Mitarbeiter:innen passt? Ich berate gerne und erstelle individuell zugeschnittene Angebote.

Fit in den Tag starten

Fit im Beruf arbeiten

Ein ausgewogenes Frühstück ist der ideale Start in einen erfolgreichen (Arbeits-) Tag. Denn schließlich braucht das Gehirn 20 % der verfügbaren Energie und die Arbeitszeit vor der Mittagspause zählt zu der produktivsten Zeit. Dabei ist wichtig, woher die Energie kommt, um diese auch optimal nutzen zu können.

Gemeinsam bereiten wir **pflanzenbasierte Frühstücksideen** zu. In Verbindung mit einfachem **Ernährungswissen und Genusstraining** bekommen Mitarbeiter:innen alles was sie brauchen, um in Zukunft genussvoll und leistungsfähig in den Arbeitstag zu starten.

Details im Überblick

- **Format:** Workshop
- **Dauer:** ca. 2 Stunden
- **Tipp:** fördert auch das Teambuilding, als langfristiger Benefit nutzbar
- **Inklusive:** Ernährungswissen, Rezepte und Tipps zum Nachlesen und gemeinsames Genießen der zubereiteten Gerichte

Schnelle Mittagspause

Für maximierte Leistungsfähigkeit

Die meisten Berufstätigen fallen nach dem Mittagessen in ein Mittagstief. Die Folge: Ein deutlicher Leistungsabfall in der zweiten Hälfte des Arbeitstages. Mit passenden Gerichten, die sich auch im stressigen Berufsalltag und einer kleinen Betriebsküche oder am Vorabend zuhause leicht zubereiten lassen, lässt sich das ganz leicht ändern!

Gemeinsam bereiten wir **pflanzenbasierte Gerichte** zu, bei denen das Mittagstief ausbleibt. In Verbindung mit einfachem **Ernährungswissen und Genussstraining** bekommen Mitarbeiter:innen alles was sie brauchen, um in Zukunft genussvoll und leistungsfähig ihre Pause zu genießen.

Details im Überblick

- **Format:** Workshop
- **Dauer:** ca. 2,5 Stunden
- **Typ:** fördert auch das Teambuilding, als langfristiger Benefit nutzbar
- **Inklusive:** Ernährungswissen, Rezepte und Tipps zum Nachlesen und gemeinsames Genießen der zubereiteten Gerichte

Vegan Workday

Pflanzenbasiert erfolgreich

Im stressigen Alltag muss Essen meistens vor allem schnell gehen. Das ist dadurch jedoch oft fleischlastig, fett- und zuckerreich sowie nährstoffarm. Die Folge: Ein Mittagstief, abfallende Leistungsfähigkeit, verminderte Stressresistenz, häufigere Fehlzeiten. Ein rein pflanzlicher Arbeitstag pro Woche ist einfach umzusetzen und macht spürbar, dass pflanzenbasierte Ernährung die **Energie, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz zurückbringen** kann. Mitarbeiter:innen entdecken die Welt der pflanzlichen Ernährung gemeinsam beim Kochen und Genießen - ganz ohne Verzicht. Ergänzendes, spannendes Ernährungswissen fördert die Motivation zusätzlich.



Pflanzenbasiert bedeutet, dass pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, ...) den Großteil ausmachen. Tierische Lebensmittel werden dabei nicht ausgeschlossen, sondern können die Ernährung auf Wunsch sinnvoll ergänzen.

Details im Überblick

- **Format:** Workshop
- **Dauer:** ca. 4 Stunden
- **Tipp:** auch als regelmäßiger Benefit möglich (im Paketpreis)
- **Inklusive:** Ernährungswissen, Rezepte und Tipps zum Nachlesen und gemeinsames Genießen der zubereiteten Gerichte

Genussworkshop

Für Berufstätige

Die meisten Menschen haben verlernt, bewusst und genussvoll zu essen. Im Berufsalltag wird achtsames Essen zusätzlich durch Zeitdruck und Stress erschwert. Wer diese Fähigkeit wieder (neu) erlernt, erlebt nicht nur mehr Genuss, sondern auch mehr Stressresistenz, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Genussworkshop bildet die **Basis für eine genussvolle Zukunft** bei jeder Mahlzeit.

In diesem Workshop erfahren Mitarbeiter:innen, warum Genuss im Alltag wichtig ist und wie sie diesen auch in stressigen Zeiten erleben können. Praktische Genussübungen machen das alles erlebbar.

Details im Überblick

- **Format:** Workshop
- **Dauer:** ca. 2 Stunden
- **Tipp:** ideal in Kombination mit anderen Angeboten (im Paketpreis)
- **Inklusive:** Rezepte und Tipps zum Nachlesen sowie Snacks für die Genussübungen

Ausgewogen essen

Im stressigen Berufsalltag

Ob ein schnelles Kantinenessen, Mittagessen am Arbeitsplatz oder ein Schokoriegel als Belohnung nach einem stressigen Tag. Im Berufsalltag etablieren Mitarbeiter:innen häufig schlechte Gewohnheiten, die sich negativ auf die **Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und Zufriedenheit** und dadurch auch auf das Unternehmen auswirken.

Dieser Impulsvortrag vermittelt die wichtigsten Basics über eine ausgewogene Ernährung und warum eine pflanzenbasierte Ernährung im Berufsalltag leicht umsetzbar ist und die Leistungsfähigkeit steigert. Mitarbeiter:innen bekommen zudem eine **große Portion Motivation**, das Gehörte umzusetzen und die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung genussvoll zu entdecken.

Details im Überblick

- **Format:** Vortrag
- **Dauer:** ca. 2 Stunden
- **Tipp:** auch ideal als Ergänzung vor einem Workshop (im Paketpreis)
- **Inklusive:** Ernährungswissen, die wichtigsten Infos zum Nachlesen

Gruppencoaching

12-Wochen-Genussprogramm

Im stressigen Alltag muss Ernährung vor allem eins: schnell gehen. Das Angebot in Kantinen oder Essen-to-go ist jedoch meist reich an tierischen Produkten, Fett, Zucker und Salz. Die Folgen sind vielseitig: Gewichtszunahme, Abnahme der Leistungsfähigkeit sowie Stressresistenz und vieles mehr.

Mit diesem Gruppencoaching gehen wir gemeinsam die **Ziele der Mitarbeiter:innen** an und stärken dabei den **Teamzusammenhalt** und die **Mitarbeiter:innenbindung**.

Details im Überblick

- **Format:** Gruppencoaching (pro Gruppe max. 15 Personen)
- **Dauer:** 12 x 60 Minuten Coaching
- **Tipp:** lässt sich mit allen anderen Workshops & Vorträgen kombinieren (im Paketpreis)
- **Inklusive:** die wichtigsten Learnings & Infos zum Nachlesen

Für Mitarbeiter:innen

1:1 Ernährungsberatung

Im Rahmen der Gesundheitsförderung bietet es einen echten Mehrwert, Mitarbeiter:innen den einfachen Zugang zu einer 1:1 Ernährungsberatung anzubieten. Dabei werden alle **offenen Fragen, persönliche Probleme sowie Wünsche und Ziele individuell besprochen**. Und wenn sich Mitarbeiter:innen in Folge dessen wohler, ausgeglichener und leistungsfähiger fühlen, bringt das auch für das gesamte Unternehmen messbare Vorteile.

Die Stunden können bei Bedarf einzeln (auch von den Mitarbeiter:innen selbst) gebucht werden oder wir vereinbaren feste Sprechstunden-Zeiten direkt im Unternehmen.

Details im Überblick

- **Format:** 1:1 Ernährungsberatung
- **Dauer:** 45-Minuten-Einheiten pro Mitarbeiter:in
- **Tipp:** ideal als langfristiger Benefit
- **Inklusive:** individuelle, schriftliche Empfehlungen für Mitarbeitende

Noch nichts gefunden?

Individuelle Angebote

Du möchtest bestehende Angebote kombinieren, abwandeln oder hast eine ganz andere Idee, wie ich euch und eurem Unternehmen dabei helfen kann, die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen zu maximieren und in die Corporate Social Responsibility zu investieren?

Dann nimm unverbindlich Kontakt auf. Gerne erstelle ich ein individuelles Angebot, das eure Erwartungen erfüllt und mit dem wir eure Ziele erreichen.

Über die Philosophie der Genusspraxis

Die Angebote der Genusspraxis verbinden auf einzigartige Weise eine pflanzenbasierte Ernährung mit Genusstraining. In den Workshops, Seminaren und Vorträgen lernen Berufstätige, was eine ausgewogene Ernährung auszeichnet. Das alleine reicht jedoch nicht aus, um nachhaltige Veränderungen und dadurch Vorteile zu erzielen. Denn klassische Ernährungsberatungen sind geprägt von strengen Regeln und stehen in Verbindung mit Verzicht. Durch das Genusstraining kann ein Gefühl dafür entwickelt werden, wie wichtig Ernährung tatsächlich ist - und wie viel Genuss sie bringen kann. Wir konzentrieren uns auf all das, was durch eine gesunde Ernährung gewonnen wird.

Wir entdecken neue Lebensmittel und neue Gerichte. Wir erleben Genuss, Neugier und Freude. Gleichzeitig fühlen wir uns wohler, leistungsfähiger und ausgeglichener. Es geht nicht mehr um eine anstrengende Ernährungsumstellung, sondern um eine spannende Genussreise.

Dein Kontakt zur Genusspraxis



Ich freue mich, euch auf die Reise zu einer genussvollen und ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährung mitzunehmen und gemeinsam in euer Unternehmen und eure Mitarbeiter:innen zu investieren.



Hier geht's direkt zu Calendly und unserem **digitalen Kennenlerngespräch**.



Du bevorzugst ein **persönliches Gespräch**? Dann kontaktiere mich gerne per E-Mail oder Telefon und wir vereinbaren einen Termin!



www.genusspraxis.de
sabine@genusspraxis.de
+49 1625 1999 09

Overnight Oats

Rezeptidee für ein schnelles und gesundes
Frühstück im Office



90 g Haferflocken

160 ml Milch(alternative)



5 g geschrotete
Leinsamen

30 g Apfelmus



Zimt nach Belieben

Alle Zutaten miteinander vermischen und
entweder über Nacht in einem Glas ruhen
lassen oder nach etwa 30 Minuten genießen.

Genuss
PRAXIS

