

"Mit Vitalität und Leichtigkeit durch den Business-Alltag"

**Ein Abend mit unserer Mitgliedsfrau Conny Grübl; Vitalstoffberaterin
19.11.2024**

Wer fühlt sich nicht angesprochen vom Titel der Veranstaltung? Und so hörten wir alle aufmerksam unserer Mitgliedsfrau Conny Grübl zu, die uns Gewohnheiten aufzeigte, die uns guttun, um Stress zu bewältigen und uns vital zu fühlen.

Frei nach F.M. Alexander "Menschen entscheiden nicht über ihre Zukunft, sondern sie entscheiden über ihre Gewohnheiten, und ihre Gewohnheiten entscheiden über ihre Zukunft" führte uns die Referentin gute und weniger gute Gewohnheiten vor Augen. Diese zu erkennen, hilft beispielsweise, Schlafgewohnheiten, Bildschirmzeiten, Stressauslöser, Dankbarkeitsrituale, Bewegungsmuster und Ernährung zu analysieren.



Wie wichtig die Darmgesundheit für Körper und Seele ist, wie sie das Immunsystem und die Psyche beeinflusst und die Nährstoffverwertung und Entgiftung sicherstellt, konnte die Referentin an anschaulichen Beispielen verdeutlichen. Sie appellierte an unsere Eigenverantwortung zur Steigerung unseres Wohlbefindens – ganz entsprechend unserem BFBM-Jahresmotto "vorsorgen, fürsorgen, gut für mich sorgen".

„In einem Jahr wirst du dir wünschen, dass du heute angefangen hättest.“

Nach dem Motto "Viele Kleinigkeiten ergeben etwas Großes" zeigte uns Vitalitätsberaterin Conny Grübl, welche kleinen Helfer uns im Alltag unterstützen und befähigen, Gewohnheiten zu ändern und Herausforderungen leichter zu bewältigen.

Conny Grübl hat uns dieses wichtige Thema sehr informativ und kompetent vermittelt: Das Feedback der zahlreichen TeilnehmerInnen fiel überaus positiv aus. Jetzt gilt es nicht weiter zu zögern und die vielen Tipps und Hinweise in die Praxis umzusetzen, sprich gute Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Für alle die an diesem Abend nicht teilnehmen konnten und Interesse haben, gibt es eine Wiederholung im Januar. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei uns oder der Referentin.

Text: Helga Wagner, BFBM
Foto: Elisabeth Wiesner