



## PROJEKT Workshops und Kurse:

### „Ganzheitlich gesund & erfolgreich – Maximaleffekte durch die (eigene) Natur“

Ein sehr wichtiges und umfassendes Thema, das unser Verein fördert, ist die **Selbstwirksamkeit der Menschen** (Unternehmer und Privatleute) bezogen auf die eigene körperliche und mentale Gesundheit, sowie auf den eigenen privaten, beruflichen und sozialen Erfolg, ganz **im Sinne eines ganzheitlichen Lebens, im Einklang mit der menschlichen Natur und mit der äußeren Natur**, entscheidend zu stärken.

Wir beobachten in den letzten 20 Jahren eine starke Zunahme der körperlichen und psychischen Belastungen der Menschen, die in enger Verbindung mit einem verantwortungslosen Umgang mit den Naturressourcen stehen, egal ob es um Boden, Wasser, Luft oder weniger Sichtbare Aspekte des Lebens geht. Unserer Meinung nach ist der einzige Weg, der hier für Gleichgewichts sorgen kann, der Weg des Win-Wins: für den Menschen und für die Natur gleichermaßen.

#### Hauptziele des Projektes:

1. Unser Verein TEMPORA AUREA setzt sich durch **Online-Workshops und -Kurse** dafür ein, dass Menschen (Unternehmer und Privatleute) einen wirksamen Weg finden so **gesund, vital, leistungsfähig und erfolgreich** zu sein, wie sie sich wirklich wünschen.
2. Gleichzeitig soll dieser Weg **ein nachhaltiger Weg** sein, der dafür sorgt, dass die Effekte auf ihre körperliche und mentale Gesundheit dauerhaft bleiben und dass **ihr tägliches Handeln** (essen, trinken, einkaufen, arbeiten, schlafen, Urlaub machen usw.) automatisch **ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundheit unserer Natur und Umwelt** wird.
3. Dazu soll **das Verantwortungsbewusstsein** für das eigene Leben, für das Erbe, für die Umwelt und Natur, durch ganz konkrete Erfahrungswerte, Erfolgserlebnisse und bewusstgewordene Zusammenhänge **wirksam gestärkt** werden.

Deswegen integrieren wir in unsere Workshops und Kurse vielseitige Kompetenzen und langjährige Erfahrung aus dem Bereich **der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, des Mentaltrainings, der Chronobiologie der Ernährung** (Essen nach der inneren Uhr), **der Ökologie, der Schlafforschung, der Sozio-, Psycho- und Nutri-Epigenetik** und vieles mehr.

#### Beispielinhalte der Online-Workshops und -Kurse:

- Der zirkadiane (Tages-Nacht-) Rhythmus des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Die Wirkung der genetischen Prägungen auf Gesundheit und auf mentale & körperliche Verfassung sowie hochwirksame, natürliche Möglichkeiten der Epigenetik
- Körperversorgung und Beschwerden der heutigen Zeit und die dahinterstehenden Ursachen (körperlich und emotional)

- Äußere Faktoren wie Ernährungsqualität, Schlafqualität, die Qualität der privaten und beruflichen Beziehungen, Schadstoffbelastung, Kontakt zu natürlichem Licht und zur Natur, Qualität und Möglichkeiten der Entspannung und Regeneration, Stressmanagement usw.
- Bekanntmachung natürlicher Maßnahmen, die auf die Ursachen der Beschwerden bzw. auf die ganzheitliche Gesundheitsförderung abzielen, wie z.B.
  - Eine natürliche Ernährung nach der inneren Uhr
  - Alltagshandlungen im Einklang mit den Körper- und Naturrhythmen
  - Gezielte Schlafhygiene
  - Notwendige natürliche Lebensmittel im Alltag, Kräuterextrakte Superfoods, Power-Lebensmittel und vieles mehr
  - Work-Life-Balance durch professionelle Tools und Übungen aus der Kinesiologie
  - Leicht umsetzbare EFT-Klopfübungen und Mentaltraining für emotionales Gleichgewicht und Resilienz
  - Professionelle Meditationen für effektive Entspannungsprozesse, Stressresistenz, Selbst- und Erfolgsbewusstsein
  - Maßnahmen zur Bewusstwerdung und Bearbeitung festsitzenden Emotionen und Konflikte
  - Wirksame Maßnahmen für mehr bewussten (Lebens-)Genuss und Wertschätzung für die eigene menschliche Natur, für Ökologie und Umwelt im Alltag
  - Neueste Erkenntnisse aus der Chronobiologie der Ernährung, aus der natürlichen Ernährung, der Epigenetik der Ernährungspsychologie usw.
- Konkrete, wissenschaftlich fundierte und wirkungsvolle Handlungsempfehlungen für einen täglichen **verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Natur**

*! Um Auskunft über die aktuellen Workshops und Kurse zu erhalten, kontaktieren Sie uns bitte via Mail an [info@tempora-aurea.org](mailto:info@tempora-aurea.org)*