



**Sabine Paul** – Molekular- und Evolutionsbiologin mit langjähriger Erfahrung als Wissenschaftsautorin, Referentin und Trainerin in Workshops und Fortbildungen – bei workshops365.de vertreten mit dem Workshop:

- **Paläo-Power: Gesunder Körper - fitter Geist**

**Ihr Workshop heißt. „PaläoPower: Gesunder Körper – fitter Geist“. Was für ein kraftvoller Titel! Aber kurz gesagt: was steckt eigentlich hinter dem Begriff „PaläoPower“?**

Kennen Sie die vielen verschiedenen Regeln zum Thema Ernährung, körperliche und geistige Fitness? Man weiß gar nicht mehr, woran man sich orientieren soll. Dabei ist die Lösung sehr einfach, wenn man weiß, was die Menschen zwei Millionen Jahre lang erfolgreich gemacht hat. Diese Kraft, also „Power“, steckt in uns seit der Altsteinzeit („Paläolithikum“). Leider ist sie im modernen Leben verloren gegangen. Aber die Grundprinzipien, die die Menschen damals fit und gesund gehalten haben, lassen sich wieder entdecken. Das schöne daran: Man muss nicht Kalorien zählen, Nährwerte ausrechnen oder sonstige mühsame Berechnungen vornehmen, es gibt keine komplizierten Regeln, sondern Genuss für jede Lebenssituation. Und auf das Gehirn bezogen zeigt sich sogar: Viele aktuelle Probleme wie Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zum Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS), lassen sich damit ebenfalls erfolgreich angehen.

**Teilnehmer des Workshops erlernen also sinnvolle, klare und einfache Prinzipien für ein genussvolles, aktives Leben kennen. Und das Beste daran: Sie lassen sich überall einsetzen. Haben Sie da einmal ein praktisches Beispiel?**

Oft sitzt man etwas ratlos oder mit schlechtem Gewissen im Restaurant, will sich gesund ernähren – aber all die leckeren Gerichte scheinen dafür nicht geeignet – und die so genannten gesunden Gerichte lachen einen nicht an. Mit PaläoPower kann man sich dann sehr einfach daran orientieren, was einem körperlich gut tun würde, was möglicherweise die Konzentrationsfähigkeit steigert und welches Gericht oder welche Zusammenstellung man auswählen sollte. Das gleiche gilt für den Einkauf – welches Obst, Gemüse, Fleisch oder Beilagen in welchen Mengen man sich in den Einkaufskorb legen sollte, ist recht einfach zu ermitteln, wie gesagt, ohne komplizierte Berechnung. Und dabei kommt z.B. Schokolade nicht zu kurz.

**Ihr Workshop ist ein 6-Tages-Kompakt-Kurs. Sie versprechen dabei aber auch Genuss und Spaß. Wie setzen Sie das konkret um? Machen Sie bitte sozusagen ein klein wenig die Tür zu Ihrem Seminarraum auf.**

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, die Nahrungsmittel und Lebensweisen zu finden, die Körper und Gehirn gut tun – und dies mit Genuss und Spaß anstelle von Verboten. Im Seminar werden wir deshalb viel Wert darauf legen, zusätzlich zu den spannenden theoretischen Grundlagen, die uns in die Küche und Lebensweise früherer Menschen zurück versetzen, die praktische Umsetzung zu erproben – mit heutigen Nahrungsmitteln aber auch mit bestimmten körperlichen und geistigen Aktivitäten. Konkret: Wenn wir erfahren haben, wie ein PaläoPower-Menü generell aussieht, dann dürfen alle der Phantasie freien Lauf lassen und jeder kann ein Rezept beisteuern. Oder es gibt einen Wettbewerb zu guten Tipps für schnelle Power im Büro, oder einen Austausch darüber, wie man „süß und gesund“ vereinen kann. Wichtig ist, dass man mit PaläoPower auch körperliche Probleme und Aufmerksamkeitsdefizite in den Griff bekommt, denn man lernt genau anhand der vermittelten Theorie und der praktischen Übungen, was Körper und Gehirn brauchen, um optimal funktionieren zu können. Das Schöne an diesem Programm ist, dass man Gesundheit, Fitness und Genuss miteinander verbinden kann.