



Bei mir hat Grippe keine Chance –
gesund durch die kalte Jahreszeit

Wie wäre es denn, wenn Sie oder Ihre Mitarbeiter **ohne Erkältung** durch den Winter kommen würden? Wenn Sie nicht **ständig mit Erkältungen zu kämpfen** hätten, die Ihre Lebensqualität und Ihr Immunsystem deutlich herabsetzen und Ihnen die Freude an Unternehmungen mit anderen nehmen? Oder Sie nicht immer wieder **Ausfälle bei Ihren Mitarbeitern** zu beklagen hätten, die auf eine Erkältung zurückzuführen sind?

In diesem Vortrag erfahren Sie, **wie eine Erkältung entsteht** und was Sie aktiv dazu beitragen können, sich **nicht mehr zu erkälten**. Der besondere Fokus dieses Vortrags liegt in der **Prävention**, also der Vermeidung einer Erkältung. Und sollte es Sie doch mal erwischt haben, so gibt es **jede Menge Tipps, wie Sie schnell wieder aus dem Bett** kommen.

Besonders das **Abwechseln von Theorie und Praxis** machen diesen Vortrag so interessant, es gibt jede Menge **anzuschauen und auszuprobieren**, sodass meine Teilnehmer oft sagen: "**Oh, wie schnell sind dieses 2 Stunden vergangen**". Außerdem bleibt genug **Raum für Diskussionen und Fragen**.