



Simone Weiß

GESUNDHEITSCOACH

FIRMEN-EVENTS

GENUSS - GESUNDHEIT - TEAMFLOW



KOCHEVENTS FÜR UNTERNEHMEN

Genuss, neue Impulse und nachhaltige Wirkung

Mit Genuss in die Veränderung.

Denn auch im **Change Management** zeigt sich: Wandel gelingt besser, wenn er positiv erlebt wird.

Meine Kochevents verbinden gemeinsames Kochen mit **wertvollen Impulsen zu Ernährung, mentaler Stärke** und einem **gesunden Lebensstil** – alltagstauglich, leicht verständlich und mit echter Freude im Team. Bei der Auswahl der verwendeten Lebensmittel lege ich sehr viel Wert auf **gute Qualität, Frische** und **Regionalität!** Jedes Event wird individuell geplant – mit Gespür für die Menschen, den Moment und das, was Euer Team gerade braucht: online, offline oder hybrid.



● JUST COOK & ENJOY

Einfach gemeinsam kochen, genießen und im Team zusammenwachsen – ganz ohne Theorie.

● SEASONS OF BALANCE

Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten – inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin. Stärkende Gerichte, die Körper, Geist & Seele wieder in Balance bringen.

● BOWL FOR THE SOUL

Energie, Gelassenheit & Glücksgefühle aus einer Bowl – genussvolle Burnout-Prävention inklusive.

● PLANETARY HEALTH DIET

Gesund, klimafreundlich und alltagstauglich – Ernährung, die uns gut tut und den Planeten schützt.

● MEAL-PREPPING

Planen & Vorkochen mit System – für mehr Struktur, weniger Stress und gesunde Routinen im Alltag.

Jedes Event dauert ca. 4 Stunden inklusive Begrüßung, gemeinsamer Kochsession und anschließendem Genießen und Zeit für Austausch. Auf Wunsch auch auf Englisch oder zweisprachig durchführbar. Meine aktuellen Event-Locations sind in Lauffen a.N., Fellbach und Esslingen.

HIGHLIGHT:

Agil Kochen
—
Agil arbeiten

Optional biete ich **Kochevents als agile Team-Erfahrung** an:

Spontane Entscheidungen, flexible Zusammenarbeit und gemeinsames Erreichen eines Ziels – gelebte Agilität am Herd!

WORKSHOPS & ERNÄHRUNGSVORTRÄGE

Impulse, die bewegen – für mehr Gesundheit,
Klarheit und Selbstfürsorge im (Berufs-)Alltag

Wissen ist der Anfang von Veränderung.

Wer versteht, was der Körper braucht, kann bewusster mit sich umgehen – im Beruf und privat.

Meine Formate vermitteln **alltagstaugliches Wissen, das stärkt, motiviert und neue Perspektiven eröffnet.**

Ob als **Impulsvortrag**, Workshop oder **ergänzend zum Kochevent** – Inhalte und Formate sind flexibel anpassbar, egal ob online, offline oder hybrid.



● HORMONE & WECHSELJAHRE

Für Frauen in hormonellen Umbruchphasen: Wie eine passende Ernährung bei PMS, Zyklusbeschwerden oder in den Wechseljahren unterstützt – für mehr Energie, Balance und Lebensqualität.

● MEAL-PREPPING

Meal-Prepping schafft Freiraum: Wer bewusst plant & vorkocht, isst gesünder, spart Zeit und bleibt im Job konzentriert und mental gelassen – statt gestresst und hungrig.

● PLANETARY HEALTH DIET

Die Ernährung der Zukunft: nachhaltig, gesund und wissenschaftlich fundiert. Sie schützt unsere Ressourcen, fördert unsere Gesundheit – und kann helfen, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Wer sie einmal erlebt, versteht: Ernährung ist ein Schlüssel für echten Wandel.

● DETOX & TCM

Ballast loslassen, den Körper stärken und wieder in Balance kommen mit Impulsen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

● TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Mit der TCM verstehen wir Ernährung neu: abgestimmt auf unsere Organe, unsere Lebensphasen und den natürlichen Rhythmus des Jahres. Für mehr Energie, innere Stabilität und nachhaltige Gesundheit bis ins hohe Alter.

● WAS UNSER ESSVERHALTEN ÜBER UNS SAGT:

Warum wir essen, wie wir essen – und was dahinter steckt. Ungesundes Essverhalten ist ein Spiegel unserer Zeit: Immer mehr Menschen sind betroffen. Doch wo hört ungesundes Essen auf – und wo beginnt eine Essstörung? Ein sensibler Impuls für mehr Achtsamkeit und Verständnis – im Umgang mit uns selbst und mit anderen.

SPECIAL:

FÜHRUNGSKRÄFTESEMINARE

Achtsamkeit, Resilienz & Teamkultur – ganzheitlich erlebbar

Führung beginnt bei sich selbst – besonders in Zeiten **hoher Belastung** und **permanenter Veränderung**.

Als **Ernährungsberaterin** und **zertifizierte Resilienztherapeutin** biete ich – in Kooperation mit **Expert:innen für Waldbaden, Atemarbeit** und **Feng Shui-Raumgestaltung** – praxisnahe Seminare an, die **Energie, Klarheit** und **gesunde Führung stärken**.

Die Kombination aus **Naturerlebnis, Selbstfürsorge** und einem **gemeinsamen Kochevent** schafft Raum für **Reflexion, Regeneration** und **echte Verbindung im Team** – und unterstützt Burnout-Prävention wirkungsvoll.

EVENT-ÜBERSICHT:

● WALD & GENUSS

Achtsamkeit in der Natur (z. B. Waldbaden) trifft auf **genussvolles Kochen** – für **Stressabbau, neue Perspektiven** und **stärkere Teamverbindung**.

● FENG SHUI-RAUMGESTALTUNG & 5-ELEMENTE-GENUSS DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Impulse zur Raumgestaltung für mehr **Wohlbefinden** und **Energie am Arbeitsplatz** – kombiniert mit einem **saisonalen TCM-Kochevent**.

● ACHTSAMKEIT, ATEMTECHNIKEN & BEWUSSTES GENIESSEN

Einfache Tools für **innere Stabilität, Regeneration** und **Präsenz** – praxisnah integriert in eine **achtsame Kochsession**.



Simone Weiß

Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche

Ernährungsberaterin nach DGE, integrative Ernährungsberaterin (TCM), Kochkursleiterin, Resilienz-Therapeutin, psychologische Beraterin



Simone Weiß

GESUNDHEITSCOACH

Theodor-Storm-Weg 10 • 74388 Talheim
MOBIL +49 (0) 172 644 44 24 • mail@simone-weiss.de
www.simone-weiss.de

Noch mehr Infos zu meinen Firmenevents – einfach QR-Code scannen!

