

GENUSS

BALANCE

IHR PROGRAMM FÜR
BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WOHLFÜHLEN LEICHT GEMACHT

MIT MICHAELA RUSSMANN UND IRENE PICHLER

PROGRAMM

GENUSSBALANCE

Gesundheit ist Wohlbefinden, Gesundheit ist Leistung, Gesundheit ist Energie, Gesundheit ist Potential, Gesundheit ist Glück.

Viele Worte, aber gleichzeitig Ziele, die mit wenig Material, wenig Aufwand, wenig Zeit und wenig Raum erreichbar sind – mit uns.

Wir verbinden Bewegung und Genuss zu einem harmonischen Ganzen, weil nichts fühlt sich besser an als gesund zu sein.



mit wenig
viel erreichen

Minimalistisch
zum großen Erfolg

Unsere Pakete versprechen spürbaren Erfolg, schnelle Umsetzung, unkomplizierte Durchführung, großen Genuss und hohe Vitalität. Individualität steht an höchster Stelle. Sie entscheiden über Häufigkeit, Ziele, Termine, Ort und Thema. Sie bieten Ihren MitarbeiterInnen ein nachhaltiges Angebot mit erstaunlichem Mehrwert. Irene Pichler und Michaela Russmann freuen sich auf eine gute und effiziente Zusammenarbeit.



WIR

Ernährung und Bewegung sind das perfekte Team und profitieren voneinander. Am liebsten treten wir gemeinsam auf und schöpfen aus dem Vollen – voller Genuss und voller Energie. Wir empfehlen das Buchen von beiden Bereichen einer ausgeklügelten Kombination aus

Ernährung und Bewegung um den besten Output zu erlangen. Es ist uns jedoch klar, dass nicht in jedem Betrieb, die Ressourcen (Bewegungsplatz, kleine Küche etc.) für die Buchung des Kombipaketes zu Verfügung stehen und bieten die Bereiche gerne auch getrennt an (nur Ernährung oder nur Bewegung).



MICHAELA Michaela Russmann liebt die gesunde und – hier insbesondere – die kalte Küche. Sempel, schnell und unkompliziert und genussvoll. Ganz unter dem Motto RawUpYourLife bietet sie Workshops, Seminare und Einzelcoachings zum Thema »Rohkost im Alltag« an.

»Nichts fühlt sich besser an, als gesund zu sein«, sagt die Ernährungssoziologin und zaubert bunte Gerichte weit weg von Gurkenscheiben und Karottensticks. Die Vielfalt der rohköstlichen Möglichkeiten zeigt sie in ihren zahlreichen Kochbüchern und Show-DVD's.

Michaela möchte nicht missionieren, sondern zur bewussten Ernährung verführen. Ihr Ansatz lautet: »Einfach einmal eine Mahlzeit oder einen Gang roh probieren« – die Wirkung rohen Genusses ist jedenfalls vielfältig.

Als offizielle Botschafterin der Initiative FOOD REVOLUTION von Jamie Oliver ist es ihr ein großes Anliegen, gesunde Küche in Schulen zu bringen. Hauptziel ist es, Schulen jährlich zu mehreren Projekten in punkto gesunde Ernährung zu bewegen.

Das Hauptaugenmerk der ausgebildeten Kleinkindpädagogin und Soziologin liegt im Bereich Foodtrend und Ernährung, wie auch BIO. Als Vorstandsmitglied des Vereins »Die BiowirtInnen« – ein Zusammenschluss österreichischer BiogastronomInnen – tritt sie im Bereich Kommunikation, Social Media und Marketing ganz im Sinne für »BIO für alle« ein.

IRENE Für Irene Pichler hat die Gesundheit des Körpers einen sehr hohen Stellenwert. Sie liebt es, sich zu bewegen – egal, ob allein oder in der Gruppe, ob in der Natur oder Indoor. Nach dem Doppelstudium der Ernährungswissenschaft und Sport absolvierte sie mehrere Zusatzausbildungen, wie zum Beispiel die Mastertrainerin für Functionalfitness, die Instruktoren für Fit- und Gesundheitssport und die Übungsleiterin für Parkour. Um Sport und Ernährung perfekt miteinander zu verbinden, machte sie die Ausbildung zur Sporternährungsberaterin. Da für Irene »die Gesundheit des Körpers« nicht nur aus Ernährung und Bewegung besteht, sondern auch das seelische Wohlbefinden eine essenzielle Rolle spielt, ergänzte sie ihr Wissen mit einer Grundausbildung zur Masseurin, um die Komponente der Entspannung einzubinden.

Irene unterrichtet im Gymnasium, gibt Kurse in Akrobatik am Universitätssportinstitut Wien sowie Parkour-Kurse in der Ape-Academy. Die Theorie zu unterschiedlichen Ernährungs- und Bewegungsthemen gibt sie mit Vorträgen bei der BVA weiter. Zusätzlich entwickelt sie aus ihrem gesamten Bewegungswissen jede Woche neue Übungsabfolgen, die in wöchentlichen Gruppentrainings oder individuellen Personaltrainings online zur Anwendung kommen.

Irenes Hauptziel ist es, Ihren MitarbeiterInnen ein großes Übungsrepertoire zu vermitteln, das einfach in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Spontane Wehwechen und körperlichen, oft monotonen Bürobelastungen kann so schnell entgegengewirkt werden.

JAHRESPAKET

Ernährung und Bewegung
vereinen sich



Zusammen
mehr
erreichen

Buchen Sie uns gemeinsam
und genießen Sie den vollen Erfolg!

ERNÄHRUNG

4 Workshops

Das 4 Jahreszeitenpaket

- je 1.5 Stunden
- + Lebensmittel
- + 3 Gänge Menü
- max. 12 Personen

EUR 1.400,- pauschal

1 Workshop

Einzelworkshop

- je 1.5 Stunden
- + Lebensmittel
- + 3 Gänge Menü
- max. 12 Personen

EUR 380,-

gemeinsam
buchen

4 + 4
um
EUR 1.700,-



1 + 1
um
EUR 470,-

gemeinsam
buchen

BEWEGUNG

4 Workshops

Das 4 Jahreszeitenpaket

- je 1 Stunde
- + Aktivierung
- + Dynamik
- max. 12 Personen

EUR 400,- pauschal

1 Workshop

Einzelworkshop

- je 1 Stunde
- + Aktivierung
- + Dynamik
- max. 12 Personen

EUR 110,-

Bei 2 gebuchten Gruppen am selben Tag gibt es 10% Rabatt.

Brett, Messer, Geschirr und Besteck müssen mitgebracht werden oder vorhanden sein.

Fahrtkosten sind innerhalb von Wien inkludiert, bei Fahrten über die Stadtgrenze kommt das gesetzliche kmGeld zum Tragen.

Bei 2 gebuchten Gruppen am selben Tag gibt es 10% Rabatt.

Jede Person muss eine Matte selbst mitnehmen es sei denn Matten sind vor Ort vorhanden.

Fahrtkosten sind innerhalb von Wien inkludiert, bei Fahrten über die Stadtgrenze kommt das gesetzliche kmGeld zum Tragen.



FRÜHLING

Beispielmenü

Orientalischer Gemüsereis
Gemüsenukeln an würziger Spinatcreme
Ice Ice Baby – Rohköstlicher Eisbecher

SCHMETTERLINGE IM BAUCH LEICHT DURCH DEN FRÜHLING

Das neue Jahr ist noch sehr frisch und die Neujahrsvorsätze noch aktuell. Laut Umfragen stehen gesunde Ernährung und mehr Sport zu betreiben ganz oben auf der To-do-Liste für das neue Jahr. Viele versuchen sich an dubiosen Abnehmtricks, die neben teuer, auch oftmals völlig wirkungslos sind. Warum sich mit Kalorienzählen, Hungern oder »wie kaschiere ich mit Kleidung meine unnötigen Pfunde« das Leben schwer machen, wenn es mit einer Sache ganz einfach, unkompliziert und effektiv funktioniert? Die Lösung kann natürlicher nicht sein – ROHKOST klappt immer. Hier spricht niemand von einer reinen Rohkosternährung ohne Ausnahmen. Hier geht es um gesunde Alternativen zur gewohnten Ernährung und um leichte Bewegungseinheiten.

Die Tage werden länger und die Temperaturen angenehm warm. Es riecht nach Frühling und das Wetter zieht einen nach der Winterzeit raus, um sich zu bewegen. Jetzt ist eine hervorragende Zeit um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Ob ein Spaziergang, eine Walkingrunde, oder ein Workout im Freien – all das bietet Möglichkeiten, das schöne Wetter und die Sonnenstrahlen zu genießen. Um das Wohlbefinden zu steigern, nutzen wir Bewegungsformen, die unseren Darm bei seiner Arbeit unterstützen und die es uns ermöglichen uns leicht zu fühlen..

ZIEL DER WORKSHOPS

Mit unkomplizierten Tricks wie z. B. vor jeder Mahlzeit einen großen Salat zu essen oder sich anstelle der Nachmittagskekse doch einmal Rohkoststicks und Studentenfutter zu gönnen schafft man die gewünschte Gewichtsreduktion spielend leicht, insbesondere wenn man eine Mahlzeit durch reine Rohkost ersetzt und mit Gemüse und Obst arbeitet, das viel Wasser enthält und somit das rasche Erreichen der Bikinifigur garantiert ist.

Durch die Abwechslung von auspowernder Bewegung und Ruhephasen, wird der Puls abwechselnd höher und kann sich wieder beruhigen. Diese Dynamik verleiht unserem Körper Energie und Kraft und bringt uns leicht durch den Frühling.



SOMMER

Beispielmenü

Wassermelonensalat mit Minzpesto
Gurkenröllchen mit einer Spinat-Sonnenblumenfülle
Kokostrifle mit Limettenstreusel

PACK DIE BADEHOSE EIN FIT UND FRISCH DURCH DEN SOMMER

»Hitzefrei«, schreit die Sonne und stellt eine Schüssel reife Melone auf den Gartentisch. Rohkost im Sommer ist für viele eine Selbstverständlichkeit. Ob der Vielfalt von exotischen Früchten oder knackigem Gemüse aus dem eigenen Garten, der Sommer hat es rohköstlich einfach drauf. Trotzdem wird gerne auf die nicht ganz so bikinifigurschonende Eisvariation gegriffen und zum schnellen Fertigsandwich. Dabei ist eine rohköstliche Ernährung gerade im Sommer wunderbar bunt, vielfältig und extrem genussvoll. Knackige Salatvariationen, fruchtige Desserts aus Beeren oder leckeres Eis aus frischen Früchten – alles in roher Form möglich, einfach und für die ganze Familie schmackhaft. Mit ungekochten Gerichten kommt man ganz einfach und fit durch den Sommer. Guacamole in kleine Tomaten gefüllt oder gefrorene Himbeeren mit etwas Kokosmus und Datteln zum Süßen pürieren und jegliche Angst vor Verzicht ist verschwunden.

Bewegung im Sommer leicht gemacht. Die angenehmen Temperaturen helfen uns dabei den »inneren Schweinehund« zu überwinden und die Lust auf Bewegung kommt von ganz allein. Diese Motivation und Sommergefühle setzen wir in Bewegung um. Dabei darf unser Körper 30 Minuten lang aktiv sein und sich vom stressigen Alltag befreien, sodass wir danach frisch und munter weiter durch den Tag tanzen

ZIEL DER WORKSHOPS

Sommerzeit ist Picknickzeit, Sommerzeit ist Sportzeit und Sommerzeit ist natürlich heiß. Wie man genussvolle Kreationen zum Mitnehmen, stärkende Lebensmittel für sportliche Aktivitäten und kühlende Lebensmittel in den Menüplan einarbeiten kann, ist Ziel der Workshops.

Lockere Bewegungen kombiniert mit anspruchsvollen Bewegungen in einem Workout vereint schaffen wir es, ein gutes Gefühl für Körper und Geist entstehen zu lassen. Ziel des Workshops ist es, mit den Bewegungsabfolgen Vitalität und Leichtigkeit zu kreieren und so entspannt durch den Sommer zu gehen.



HERBST

Beispielmenü

Exotisches Avocado-Ananastart
Nusskroketten in Kokospanier auf Karottenmousse
Schokomousse mit Beeren

CHILL OUT ENTSPANNT DURCH DEN HERBST

Kurz nach Ferienende kann einem die Arbeit schnell mal zu viel werden. Neue Projekte wollen schnell erledigt werden, Schulutensilien gekauft und der Haushalt perfekt organisiert sein. Völlig erledigt hetzt man von einem Termin zum nächsten und das wohlverdiente Afterurlaubsfeeling ist weg. Wenn der ganze Stress endlich verarbeitet ist, ist man glatt wieder urlaubsreif.

Bewusst geschaffene Augenblicke der Ruhe können in dieser Zeit helfen sich zu entspannen. Entspannung kann unter anderem auch durch Bewegung geschaffen werden. Es braucht bewusste Anspannung, um auch bewusst in die Entspannung gehen zu können. Entspannung kann nach einem Workout oder aber auch durch bewusstes Ein- und Ausatmen hervorgerufen werden.

ZIEL DER WORKSHOPS

Idealerweise lässt man solche Stressphasen gar nicht zu, was leichter gesagt ist als getan, aber was leicht gesagt und auch getan werden kann, ist, sich mit diversen Aktionen Entspannung zu verschaffen. Sei es ein verwöhnendes Bad, ein Teeritual oder ein gemütlicher Abend mit einem Lieblingsfilm. Aber auch gewisse Lebensmittel können entspannend wirken und zur Beruhigung beitragen. Tiefenentspannung garantiert, weil Obst und Gemüse der Stresskiller Nr. 1 ist.

»Der graue Herbst« schlägt oft auf unsere Stimmung. Diesem Stimmungstief können wir mit Bewegung und der dazugehörigen Dopaminausschüttung entgegenwirken, sodass wir fit und glücklich durch den Herbst kommen!



WINTER

IMMUNPOWER GESUND DURCH DEN WINTER

Wenn der Herbst langsam Abschied nimmt, die letzten Blätter von den Bäumen segeln und der Winter einmarschiert, wird dieser gerne von Schnupfen, leichten Erkältungen und Halskratzen begleitet. Neben der richtigen Kleidung, der nötigen Bewegung und genügend Frischluft kann man mit gesunder Ernährung dem ganzen Verkühlungs-drama entgegenwirken. Gerade in der vor Vitaminen strotzenden Rohkost, kann sich der Körper die Dinge herausholen, die der Abwehr dienen und helfen. Übergangsgrippe ade ... Gesundheit herzlich willkommen!

Beispielmenü

Frisches Zitrus-Rote Rüben Carpaccio
Knackiger gefüllter Paprika
Mandelkuchen mit »Joghurtcreme« und Orangenfilets

Durch die trockene Heizungsluft und die niedrigen Temperaturen freuen sich unser Immunsystem und Körper über Unterstützung, die wir ihm durch Bewegung geben können. Bewegung in der frischen Luft, aber auch ein kurzes Workout oder Mobilisieren sorgen für ein erhöhtes Wohlbefinden. Durch sanftes Durchbewegen der Muskeln und Gelenke, kann der Körper in die Entspannung kommen und der Geist die Ruhe genießen.

ZIEL DER WORKSHOPS

Gesund und munter durch den Winter kann von unterschiedlichen Lebensmitteln beeinflusst werden und schmeckt garantiert besser, als Hustensaft und Grippemittel. Wir arbeiten im Workshop mit einer Liste an unbehandelten Lebensmitteln, die jede Verkühlung vertreiben.

Durch Bewegung und die damit einhergehende verstärkte Atmung versorgen wir all unsere Organe mit Sauerstoff, sodass sie den Winterkeimen die Stirn bieten können und wir vital durch diese kalte Jahreszeit kommen.

EINZELPAKETE



So viele Einzelpakete buchbar
wie gewünscht!

DIE BESTE VERSION VON DIR SELBST

- _Förderung des Bewusstseins für gesundes Essen
- _Entgiftung und Entschlackung
- _Wohlbefinden fördern
- _Bewegung in den Alltag integrieren



- _BeBeautiful: Botox von Innen – strahlende Haut und straffes Bindegewebe
- _BeFree: Entgiften und Entschlacken – im Darm liegt die Gesundheit (ideal für die Fastenzeit)
- _WellBeing: Wohlbefinden und Schönheit
- _BackPower: Den Rücken schmerzfrei essen – stärkende Lebensmittel für Knochen und Muskeln
- _BeStrong: Für Körper und Geist
- _BalanceTime: Im Gleichgewicht bleiben – mit Bewegung und Ernährung
- _CreActive: Wenn Bewegung die Kreativität fördert
- _WakeUpAndBeFit: Gleich in der Früh am Sessel – Frühstücksvariationen

NO.1

PAKET

BEBEAUTIFUL Vitale Zellen im Außen und Innen durch einen Wechsel von Cardio und Kräftigung kreieren. Nahrung als Jungbrunnen? Iss Dich jung, schön, klug und sexy mit Rohkost. Tipps und Ratschläge rund um die Schönheit kennt man eher aus der Kosmetikindustrie. Dass man jedoch auch ohne teure Kosmetikprodukte tolle Ergebnisse erzielen kann, ist nicht nur interessant, sondern auch gleich viel günstiger und auf Dauer auch wesentlich gesünder. Chemie im Gesicht und am Körper tut keinem Menschen gut. Mit Obst und Gemüse kann das Hautbild verschönert und die Haut straffer werden.



Thaisupperl mit Kokos
Chili sin Carne
Smoothiebowl

NO.2

PAKET

BEFREE Es ist wieder soweit. Die Fastenzeit ruft und nagt am schlechten Gewissen. Bei vielen Menschen wirkt sich der Gedanke an wenig Essen und Verzicht merkbar am Gemütszustand aus und lässt das soziale Umfeld leiden; dabei ist Entschlacken und innere Reinigung ein tolles Gefühl und wenn man es klug macht, genussvoll und abwechslungsreich. Viele Lebensmittel haben eine entschlackende Wirkung, reinigen den Darm und lassen uns leicht und vital fühlen. Die Fastenzeit eignet sich hervorragend für einen Beginn und wer weiß, vielleicht liebt man das neue Lebensgefühl und lässt mehr Frische auf seinen Teller. Zusätzlich kann der Darm durch bestimmte Bewegungen und Positionen bei seiner Arbeit super unterstützt werden. Regelmäßiges Aufstehen und Körper Durchbewegen steigern das Wohlbefinden.

Holy Green – Gesundheit im Salatturm
Rote Rüben Tarte
Chiapudding mit Ingwer und Mangomousse

NO.3

PAKET

WELLBEING Zufriedenheit durch Bewegung schaffen.

Durch die bewegungsinduzierte Hormonausschüttung gehen wir mit einem Lächeln durch den Tag und können auftretende Herausforderungen mit Leichtigkeit lösen. Die Weisheit »Schönheit kommt von Innen« haben wir schon von unsere Großmutter gehört. Vermutlich meinte sie in erster Linie wohl eher die inneren Werte, heute weiß man jedoch, dass dies auch auf die Nahrung bezogen ihre Gültigkeit hat. Nährstoffe verjüngen und verschönern der Körper ohne Chemie – der Startschuss zu Wohlfühl ist gefallen!

Kürbissalat mit Orangenvinaigrette
Falafel auf Rote Rüben Humus
Porridge mit frischen Früchten

NO.4

PAKET

BACKPOWER Durch das viele Sitzen bringen wir unseren Körper oft in eine Haltung, die im ersten Moment zwar angenehm scheint, jedoch auf Dauer unserem Rücken schaden kann. Ausgleichende und kräftigende Bewegungen sorgen für einen starken Rücken. Knochenfreundliche Ernährung, die das Skelett mit wichtigen Nährstoffen versorgt und damit dem Verschleißprozess in den Knochen vorbeugt, oder zumindest hinauszuzögert, ist Ziel dieses Workshops.



Brokkoliküchlein
Fenchelcreme auf Avocadocarpaccio
Sesam-Haselnuss-Feigenriegel

NO.5

PAKET

BESTRONG Stark und beschwingt durch den Alltag gehen. Um das zu erreichen, geben wir unseren Körper mit einer Bewegungseinheit einen Energieschub. Gewisse Lebensmittel kurbeln mit ihren Inhaltsstoffen das Gehirn an, sorgen für mehr Konzentration und helfen, sich mehr zu merken. Psychisch stark durch den Tag gehen, ist die halbe Miete.



Heidelbeercheesecake
Rohkoststicks in 3erlei Dip
Spinat-Gurkentörtchen

NO.6

PAKET

BALANCETIME Balance finden und halten können ist im Alltag sowie auch im Körper fundamental. Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit und zwischen Anspannung und Entspannung zu finden ist nicht immer leicht. Doch mit unterschiedlichen Bewegungen gelingt es, den Körper zu zentrieren, den Geist zu fokussieren und somit ausgeglichen durch den Alltag zu gehen. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung – und das heißt nicht, sofort alle hochkalorischen, fetthaltigen Lebensmittel aus dem eigenen Speiseplan zu streichen oder komplett auf Zucker zu verzichten. Denn genau hier liegt das Problem aller Diäten: Kurzfristig ist die Disziplin der selbst auferlegten Restriktionen gut durchzuhalten. Sie sind stolz auf sich, strotzen vor Energie und genießen die Komplimente. Doch langfristig kehren Sie eben doch zu den altbewährten Routinen zurück: Süßigkeiten gegen Stress, Chips zum Chillen. Wir zeigen wie einfach es ist, mit den passenden Gerichten selten vom Kurs abzuweichen.

Radieschentzaziki
Paprikacremesüppchen
Panna Cotta mit Waldbeeren

NO.7

PAKET

CREACTIVE Sit ups, Squats, Push ups sind dir bekannte Bewegungen? Dann freue dich auf neue und kreative Kreationen. Mit diesen Kreationen werden nicht nur unsere Muskeln beansprucht, sondern auch Koordination wird dabei benötigt und so die beiden Gehirnhälften miteinander verbunden und trainiert. Absolute kreative Rohkostküche, wie man es noch nie erlebt hat und vor allem noch nie gegessen hat: Freuen sie sich auf ein Überraschungsmenü!

Surprise

NO.8

PAKET

WAKEUPANDBEFIT Aktiv in den Arbeitsalltag starten – direkt am Bürosessel. Mit einfachen Bewegungen den Körper mobilisieren und dadurch das Allgemeinbefinden steigern. Morgenmuffel oder Early Bird? Im Grunde egal. Nicht egal ist jedoch, was auf dem Frühstücksteller landet. Ein guter Start in den Tag erhöht die Konzentration und lässt einen die Arbeit ausdauernd und gerne erledigen.



Müsliballs
Porridge
Green Bowl

WOHLFÜHLEN LEICHT GEMACHT

GESUCHT GEFUNDEN

KONTAKT

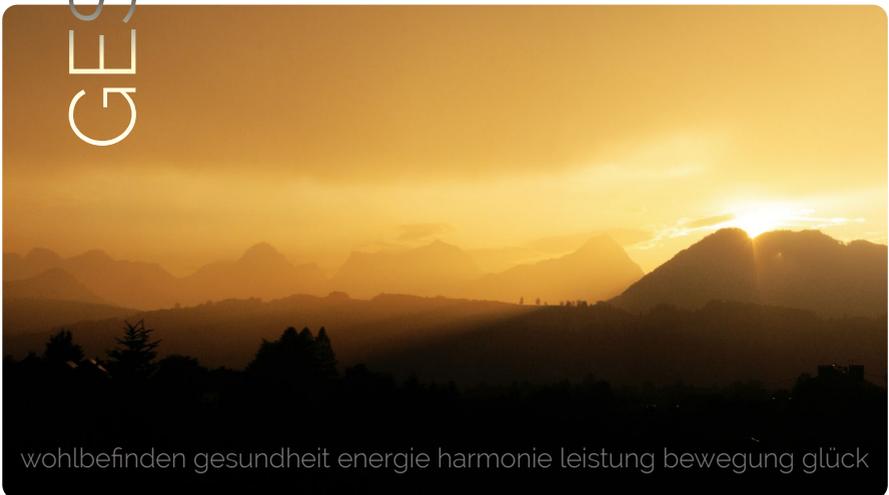
www.genussbalance.com
hallo@genussbalance.com
Michaela +43 (0)676 46 25 420
Irene +43 (0)650 92 444 86
Degengasse 67 • 1160 Wien

LINKS

www.genussbalance.com
www.rohgenuss.at
www.irene-pichler.com
www.diebiowirtinnen.at

CREDITS

Fotos © Jochen Russmann
Design und Layout © Christina Geiger
Druck- und Satzfehler vorbehalten.



wohlbefinden gesundheit energie harmonie leistung bewegung glück