



Caroline Bienert

Caroline Bienert ist personal food coach aus Überzeugung und Leidenschaft, Expertin für Ernährungsfragen, Gesundheit und Anti-Aging. Seit über 15 Jahren ist dies ihre Berufung. Die Expertin absolvierte ihre Ausbildung in New York, London, Sri Lanka und München. Der Erfolg ihrer Coachings weckt internationales Interesse und Engagement. Zu ihren Kunden zählen namhafte Film- und TV-Stars, Manager und Models. In ihren Seminaren, Coachings und Vorträgen begeistert sie ihre Teilnehmer mit ihrer impulsiven, leidenschaftlichen und zugleich mediterranen Art der Vermittlung von gelebtem Wissen.

*„Bodyfood – Bodydrink – Bodymove“
Die drei Faktoren für Höchstleistungen*

THEMEN

■ Burnout – wie Sie mit Powerfood leistungsfähiger werden und bleiben

- Ernährung – Zeitverschwendung oder das A und O der heutigen Leistungsgesellschaft?
- Wie Sie täglich sowohl körperlich, als auch geistig Spitzenleistungen erbringen und vor Kraft strotzen
- Wie Sie mit Spaß und Freude Ihrer Berufung nachgehen, Spannung und Entspannung in Balance halten

■ Bodytalk – Signale und Sprache des Körpers verstehen und deuten

- Was ist gut für mich? Wie Sie lernen, Ihren Körper zu spüren und zu verstehen
- Wie Sie die Gebrauchsanweisung für Ihren Körper erstellen und anwenden
- Wie Sie Ihre täglichen Termine für Lunch und Dinner planen und zelebrieren

■ Bodyfood – Bodydrink – Bodymove – Die drei Faktoren für Höchstleistungen

- Wie Sie mit dem richtigen Essen und Denken reich werden...
- „Wasserkraft“ – Lebenselixier für klares Denken und Handeln
- Veränderung ist Bewegung und Bewegung ist gesundes und langes Leben

REFERENZEN & PRESSE

Veröffentlichungen in folgenden Zeitschriften

- Le Deluxe Mallorca
- abc mallorca
- myself
- beauty+AESTHETIC
- healthy living

HONORARE & SPRACHEN

Impulsvortrag €€€

Tagessatz €€€€

Vortragssprachen  

MEDIEN



Caroline Bienert
the bodycoach –
personal food
coaching

ISBN: 978-3810502971

16,90 €

 0800 77 11 99 11
Free Call aus dem dt. Festnetz

 +43 1 230 603 995

 00800 77 11 99 11
Free Call aus dem Festnetz