

Arbeitsblatt: Meine persönliche Nahrung

Workshop „Zurück zur Wurzel – Natur und Selbsterkenntnis“

Name: _____ Datum: _____

1. Wie nähre ich mich aktuell?

Welche Mahlzeiten geben mir wirklich Energie? Welche lassen mich eher müde oder „leer“ zurück?

2. Mein aktueller Energie-Check

- Ich habe oft das Gefühl, trotz Essen keine echte Kraft zu haben.
- Ich esse viel, fühle mich aber nicht wirklich genährt.
- Ich möchte mehr auf meinen Körper hören.
- Ich bin bereit, kleine Veränderungen auszuprobieren.

3. Praktische Selbst-Experimente diese Woche

- Obst & Gemüse im Natron-Essig-Bad waschen
- Wasserfilter nutzen (gutes Trinkwasser)
- Mehr regional/saisonal essen
- Ein einfaches, nährendes Rezept selbst ausprobieren

4. Blutgruppe & Mondtyp – erste Impulse

Meine Blutgruppe: _____ Ich tippe auf: ■ Alpha-Typ ■ Omega-Typ ■ Mischtyp

- Welche Lebensmittel esse ich gerne und vertrage ich gut?

- Welche verträge ich schlecht – und ergibt das jetzt mehr Sinn?
- Erste „Aha-Momente“?

5. Mein persönliches Beispiel

Welche Gewohnheiten oder Lebensmittel tun mir besonders gut? Welche verträge ich nicht so gut?

6. Reflexion & Ausblick

Wenn mein Körper sprechen könnte – was würde er mir sagen, was er wirklich braucht?

Schreibimpuls: „Eine Sache, die ich ab jetzt anders machen möchte, um mich besser zu nähren, ist...“