

Leitbild

Essen und Ernährung. Hygiene und Reinigung. Prävention und Lebensstil.

Manches Mal liegen Welten dazwischen. nährmehr vereint diese Welten. nährmehr zeigt die Vielfalt darin auf: nährmehr will die Wertschöpfungskette bewusst machen, macht den Stellenwert der Ernährung, der Mahlzeiten sichtbar, stellt Kreisläufe der Hygiene und Reinigung heraus, verbindet Aktuelles und Wissenswertes mit der Alltagspraxis. Freude und Humor bilden die Basis für das Lernen und die Bereitschaft dafür, Blickwinkel zu verändern.

nährmehr - über mich.

Meine Arbeit steht für Zusammenarbeit auf Augenhöhe, Sicht auf eine Sache aus verschiedenen Perspektiven, Lernen von- und miteinander, mit Humor und Kreativität und Lernen nach dem Grundsatz

„Hören vergesse ich, Zeigen erinnere ich, Selbst durchführen verstehe ich. Dieses Wissen kann ich weitergeben.“

Ich, Costanza Müller, bin Diplom-Ökotrophologin, zertifizierte Business-Trainerin (dvct), Ausbilderin, Lern-Coach (Hardeland) und Bildungspartnerin für Nachhaltigkeit (NUN - Norddeutsch und Nachhaltig).

Der ganzheitliche, nachhaltige Ansatz, meine vielfältige Berufserfahrung, die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen sowie ein gutes Netzwerk sorgen dafür, dass ich themenmäßig ein breites Spektrum abdecke. Regelmäßige Publikationen erzählen von meinem Erfahrungsschatz.

Hieran können Sie auf vielfältige Art und Weise teilhaben. Ich biete dieses in Seminaren, Schulungen, Workshops, auf Info-, Studien- und Gesundheitstagen sowie Eltern-Nachmittagen, in Beratungen und Begleitungen für einzelne Punkte oder ganze Konzeptlösungen an.

nährmehr - meine Tätigkeitsfelder.

Sie gehören zu den elementaren Bereichen unseres Lebens.

Das Zusammentreffen mit vielfältigen Persönlichkeiten, mit Werten, Ressourcen, Vorgaben und Standards kann beim Finden des eigenen Weges herausfordern. Meistern wir diese Herausforderung, erhöhen sich Zufriedenheit und Authentizität. Dies führt zu Gesundheit, Wohlbefinden. und dem eigenen Lebensstil.

🌿 Essen und Ernährung

Ich beschäftige mich mit der

Wertschöpfungskette (die Herkunft, der Einkauf, die Qualität der Lebensmittel),
Planung sowie der Zubereitung von Speisen in Theorie- und in Praxis-Workshops,
Einführung von Bio-Produkten in der Gemeinschaftsverpflegung,
Ess-Situation und der Ess-Atmosphäre sowie der Kommunikation,
Ernährungsbildung außerhalb der Mahlzeiten,
Erstellung von Verpflegungskonzepten,

kurzum der authentischen Umsetzung einer kraftgebenden, ausgewogenen und köstlichen Ernährung im Alltag.

🌿 Hygiene und Reinigung

Der ganzheitliche Ansatz umfasst

das professionelle Umsetzen der umweltfreundlichen Reinigung im Einklang mit
den hygienischen Anforderungen in Gemeinschaftseinrichtungen
ergonomisches, körperbewusstes Arbeiten,
die Erstellung von Reinigungs- und Hygienekonzepten,

zusammengefasst, die Basis für gesundheitsbewusstes Arbeiten im Alltag.

🌿 Prävention und Lebensstil

Ein nachhaltiger Lebensstil hält fit und macht zufrieden. Jeder hat die Möglichkeit zum Gestalten. Ich unterstütze dabei über den Tellerrand zu schauen, globale Zusammenhänge zu verstehen, zu reflektieren und sich seiner Werte und Wünsche bewusst zu werden, sich an Neues zu wagen, Stolperfallen zu finden und neue Verhaltensweisen einzuüben. alles in Allem: leben, leben lassen und selbst gestalten.

Der Tropfen in der Quelle, findet seinen Weg durch die Flüsse und wird im Meer zum Großen Ganzen, dauerhaft geformt durch Humor, Hingabe und Haltung. Ich freue mich auf den Weg mit Ihnen!