

### **Smoothies zubereiten**

Im Vorfeld hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit seine gesundheitliche Ziele und Geschmacksvorlieben zu benennen.  
Wir kreieren dann individuelle Smoothies, die dann den Alltag der Teilnehmer bereichern können. Individuelle Fragen sind willkommen. Wir können folgende Themen besprechen.  
Welche Smoothie-Typen gibt es und welche Wirkung haben Sie ?  
Was muss man beim Einkauf beachten ?  
Warum lohnt es sich selbst Smoothies zuzubereiten ?  
Welche Mixertypen für welche Smoothie-Arten ?  
Wann ist eine Kalorienberechnung wichtig ?  
Wie berechnet man die Nährstoffe ?

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9  
70327 Stuttgart  
Termin: 27.9.2017  
Uhrzeit: 16 Uhr - 17.30 Uhr  
Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Höhe von 19%  
Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

### **Ernährung optimieren**

Wir definieren in diesem Workshop Ziele und umsetzbare Schritte für eine tatsächliche Optimierung. Wir sehen auf unser Essen und Trinken in folgenden Perspektiven:  
- Warum wollen wir was verändern ? (Wohlfühlen, Gesundheit, Abnehmen, Muskelaufbau).  
- Was essen und trinken wir ?  
- In welchem Rhythmus essen wir ?  
- Welche Mengen essen wir ?  
- Wieviel Nährstoffe und Protein erhalten wir ?  
- Welche Mikro-Nährstoff-Mengen erhalten wir  
(Wir lernen diese genau zu berechnen)  
- Wann essen wir ?  
- Welche Gewohnheiten sind besonders wohltuend ?  
- Welche Gewohnheiten sind weniger wohltuend ?  
- Welche Gewohnheiten können wir verändern ?  
- Was brauchen wir um diese Gewohnheiten zu verändern ?

In diesem Kurs kommt es darauf an, dass tatsächlich umsetzbare Schritte erarbeitet werden..

Wir treffen uns um individuelle Strategien auszuarbeiten und legen von Woche zu Woche neue Ziele fest, die gemessen am Verlauf der letzten Woche realistisch sind.  
Dabei lernen wir mit den kleinen und großen Herausforderungen, die auf diesem Weg auftauchen.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9  
70327 Stuttgart  
Termin: 27.9.2017  
Uhrzeit: 19 Uhr - 20.30 Uhr  
Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Höhe von 19%  
Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

Margaretenstraße 61 a  
70327 Stuttgart  
Telefon 0163 25 23 070  
[info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)  
[www.frank-fleuchaus.de](http://www.frank-fleuchaus.de)

### **Gesund und nachhaltig abnehmen**

Abnehmen ist am einfachsten, wenn man gleichzeitig an Genuss und Lebensfreude "zunimmt". Es geht darum ein paar Gewohnheiten dauerhaft zu verändern, damit man sich wieder besser fühlt. Diese neuen Gewohnheiten kann man nur beibehalten, wenn man sie wirklich mag. Ich achte darauf, dass jedem Verzicht auch ein Gewinn gegenüber steht. Gleichzeitig erarbeiten wir realistische Ziele. Es ist einfach und macht Freude diese Ziele zu erreichen, wenn man sich dabei nicht unfreundlich unter Druck setzt, sondern freundlich motiviert.

Es ist extrem wichtig, die Muskeln zu erhalten und gleichzeitig Fett zu verbrennen. Wir wollen den Körper optimal und angemessen versorgen, damit er seinen Ballast abwirft und seine Vitalität entfaltet.

Mit der Zeit wird ihr ureigener Insinkt wieder aktiv, der genau weiß, was sie brauchen und möchten. Gleichzeitig setzen wir aber auch körperliche Faktoren gezielt ein und achten bei der Nahrung auf Energie- und - Nährstoffmengen, Genuss, Tagesrythmus und auf eine einfache effektive Art sich genug zu bewegen, ohne noch mehr Stress zu produzieren.

Auf besonderen Wunsch überprüfe ich wöchentlich die Ergebnisse und stehe mit Motivation und Information, sowie Rezepten an Ihrer Seite.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9, 70327 Stuttgart  
Termin: 4.10.2017  
Uhrzeit: 17 Uhr - 18.30 Uhr

#### **und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer  
in Höhe von 19%

Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

### **Darmgesundheit**

Unser Darm ist ein besonders intelligenter Teil unseres Körpers. Er hat Funktionen, die vergleichbar zu unserem Gehirn sind. Nicht umsonst spricht der Volksmund vom Bauchgefühl. Wir lernen im Kontakt mit unserem Darm zu bleiben. Das ist erfahrungsgemäß sehr hilfreich auf dem Weg zum Wohlfühl.

Gleichzeitig geben wir auf der körperlichen Ebene gezielt Unterstützung. Wir besprechen mögliche, sanfte Änderungen, was das Essen und Trinken betrifft.

Wir lernen Möglichkeiten gezielte Entlastung für den Darm zu geben und lernen auch welche Nährstoffe, Enzyme und Mikro-Organismen der Darm sehr gerne hat.

Wir bewerten unsere Darmgesundheit eine Woche jeden Tag auf einer Skala zwischen 0 und 10. Dabei lernen Sie was ihr individueller Darm sehr gerne hat und was er weniger gern möchte. Sie können die Erfahrung machen, dass Sie selbst ihre Darmgesundheit "im Griff haben". Das ist eine sehr schöne Erfahrung. Individuelle Fragen sind sehr willkommen !

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9  
70327 Stuttgart  
Termin: 4.10.2017

Uhrzeit: 19 Uhr - 20.30 Uhr

#### **und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer  
in Höhe von 19%

Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

**via FERMENTATION Gemüse  
veredeln**

Wir lernen Gemüse in Einmachgläsern zu veredeln. Der Prozess des Einlegens in Salzwasser bringt die Fermentation in Gang. Dabei entstehen genau die Bakterien, die unser Darm sehr dringend braucht, um seine Selbstheilungskräfte zu entfalten und körpereigene Nährstoffe aufzubauen. Seit tausenden Jahren nützen Menschen diese Möglichkeit. Leider ist dieses Wissen etwas verloren gegangen.

Wir nehmen die Dinge selbst in die Hand und lernen selbst zu fermentieren. Dabei lernen wir auch welche Gewürze besonders schmackhaft sind und welche Kombinationen von Gemüsen besonders schön und gesund sind. Dieser Kurs hilft Geld zu sparen und Gesundheit zu erhalten. Man erhält eine Lebensmittelqualität, die sonst nur im oberen Segment von Nahrungsmittel-Ergänzung angeboten wird.

Das eingelegte Gemüse schmeckt sehr würzig und passt zu jedem genussvollen Essen als Beilage.

**Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9  
70327 Stuttgart  
Termin: 18.10.2017

**und nach individueller Vereinbarung**

Uhrzeit: 17 Uhr - 18.30 Uhr  
Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer  
in Höhe von 19%

Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

**VEGANE Ernährung**

In diesem Workshop stelle ich meine gesamte Erfahrung aus 15 Jahren Veganismus zur Verfügung in folgenden Bereichen:

- **Genuss.** Um wirklich langfristig dranzubleiben, muß täglicher Hochgenuss einfach sein. Also gebe ich bei Interesse Inspiration und Information zu Gerichten mit Rezeptvarianten, Snacks, Drinks und Tricks.

- **Gesundheit.** Wie gebe ich meinem Körper was er braucht ? Gerade hier sind Ihre Fragen sehr willkommen. Oft stellen Teilnehmer intuitiv für sich persönlich die richtigen Fragen, weil sie sich ja sehr genau kennen. Andere Teilnehmer wären gar nicht auf die Idee dieser Fragen gekommen, finden aber die Antworten hilfreich.

- **Leistungsfähigkeit.** Sport hilft wirklich auf vielen Ebenen. Aber er ist auch ein zusätzlicher Faktor der Nährstoffe verbraucht die dann wieder gezielt aufgefüllt werden müssen. Fettabbau und Muskelaufbau passieren in der Regenerationsphase und die sollte bewusst eingeplant werden. Fragen hierzu sind ebenfalls sehr willkommen.

- **Familie und Freunde.** Wie kann ich weiterhin gemeinsam mit den anderen geniessen?

- **Tierliebe leben.** Wie vertrete ich die Rechte der Tiere und begegne gleichzeitig Menschen die Tiere essen fair und verbindend ?

- **Rohkost.** Grundsätzliche Infos zum Nutzen und Raum für Ihre Fragen.

- **Fasten / Intervallfasten.** Was ist wirklich wichtig dabei damit die Gesundheit profitiert?

**Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9  
70327 Stuttgart  
Termin: 18.10.2017

**und nach individueller Vereinbarung**

Uhrzeit: 19Uhr - 20.30 Uhr  
Preis: 39 € pro Person

### **Stress reduzieren - Kraft gewinnen**

Man gewinnt Lebenskraft wenn man sich dem Thema Stress bewusst zuwendet. Ich werde einen Raum eröffnen indem die Teilnehmer sehen können, was für jeden individuell Streß bedeutet macht.

Besonders wichtig sind daher individuelle Fragen und Beobachtungen der Teilnehmer. Es geht darum was für Sie individuell wichtig ist.

Stress beeinflusst unser Hormonsystem, unsere Gedanken, Gefühle, Leistungsfähigkeit, Beziehungsfhigkeit. Arbeit an Stressmustern bringt "einfach die Luft wieder müheloser in die Lungen", würde ich sagen um die Sache in einem Bild auszudrücken.

Das ist ein Praxis- Workshop. Auf Wunsch erlernen wir Übungen die in Sekunden und Minuten gemacht sind und sofort den Stress reduzieren. Übungen, die man im Alltag geschickt zwischendurch einsetzen kann.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9, 70327 Stuttgart  
Termin: 25.10.2017

Uhrzeit: 17 Uhr - 18.30 Uhr  
**und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer  
in Höhe von 19%

Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

### **Meridiangymnastik**

Der Tagesstart gibt jedem Tag wichtige Impulse. Wie beginne ich meinen Tag ? Überlaste ich mich mit einem anstrengenden Trainingsprogramm oder schleppe ich mich direkt zur Kaffeemaschine ? Die Meridiangymnastik bietet hier den Mittelweg. Eine 10 minütige wohltuende, sanfte Gymnastik die Atemübungen, Dehnung, effektives und sanftes Muskeltraining ebenso enthält wie ein Einbeziehen der Energiebahnen im Körper.

Diese Meridiangymnastik bringt in 10 Minuten eine Ausrichtung auf das positive in den Tag ohne zu überfordern.

Wir machen zunächst eine ausführliche Version dieser Gymnastik. Jede Übung wird einzeln erklärt. Ich gehe auf individuelle Fragen ein und helfe jedem einzelnen Teilnehmer bei der Umsetzung der Übungen. Hierbei beziehe ich die körperlichen Möglichkeiten und Einschränkungen jedes einzelnen Teilnehmers mit ein. Ich fördere die Leistungsfähigkeit und bremse aber auch bei übertriebenem Ehrgeiz. Die Meridiangymnastik ist ein sanftes, fließendes und sehr kraftvolles System.

Nach wenigen Tagen haben Sie die Sache "drauf" und können jedem Tag eine Positive Ausrichtung geben und Ihren Körper verwöhnen damit.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9, 70327 Stuttgart  
Termin: 25.10.2017

Uhrzeit: 19 Uhr - 20.30 Uhr  
**und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer  
in Höhe von 19%

Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

### **Muskelaufbau ab 40**

Der Zustand der Muskulatur bestimmt das biologische Alter mit. Genauso übrigens wie der Körperfett-Anteil. Es ist also keine übertriebene Eitelkeit auf seine Muskulatur zu achten, sondern eher ein gesunder Instinkt. Die Muskulatur sagt auch einiges über das Hormonsystem aus und die Leistungsfähigkeit. Außerdem gibt es ein zuversichtliches Lebensgefühl, wenn man einfach stark da steht.

Der Muskelaufbau im Alter läuft aber grundsätzlich anders als in jungen Jahren. Priorität bei der Bewegung ist nicht das Training, sondern die Regeneration. Überblick und Planung spielen eine wichtige Rolle.

Insgesamt ist die Priorität aber die Ernährung. Dabei spielen aber auch Gedanken, also die geistige Ernährung eine Rolle. Wir bekommen einen Einblick in die Welt der Glaubenssätze und Gedanken die für Muskelaufbau und Gesundheit wichtig sind. Unsere Gedanken beeinflussen unser Hormonsystem und wer sich täglich klein macht, wird kein Wachstum erleben.

Der Muskelaufbau geht sehr viel einfacher als man denkt, WENN man weiß worauf man achten muss!!! Die Klischees aus Kinofilmen wie ROCKY etc. sind schlichtweg falsch. Sehr gerne gehe ich auf individuelle Fragen ein.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9, 70327 Stuttgart  
Termin: 8.11.2017  
Uhrzeit: 17 Uhr - 18.30 Uhr

#### **und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Höhe von 19%  
Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

### **Symptome deuten**

Unser Körper spricht mit uns fast den ganzen Tag. Welche Sprache benützt unser Körper. Wie sollen wir damit umgehen. Was bedeutet es, wenn auf einmal etwas weh tut oder zwickt? Wir werden individuelle Fragen ausführlich beantworten und gemeinsam in diese Sprache des Körpers eintauchen.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9, 70327 Stuttgart  
Termin: 8.11.2017  
Uhrzeit: 19 Uhr - 20.30 Uhr

#### **und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Höhe von 19%  
Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)

### **Nahrung zubereiten**

Mit wenig Aufwand den Ernährungsplan genussvoll zelebrieren.

Wir besprechen etwaige vorhandene Ernährungspläne der Teilnehmer und arbeiten an Elementen von möglichen Ernährungsplänen der Teilnehmer, die noch keinen genauen Plan haben.

#### **Ort des Workshops**

Alte Motorrad-Fabrik  
Im Häldle 9, 70327 Stuttgart  
Termin: 15.11.2017  
Uhrzeit: 17 Uhr - 18.30 Uhr

#### **und nach individueller Vereinbarung**

Preis ab 3 Personen: 39 € pro Person  
Preis bis 2 Personen: 69 € pro Person  
Einzelpersonen: 99 €  
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Höhe von 19%  
Buchungen nur gültig schriftlich via  
Email an [info@frank-fleuchaus.de](mailto:info@frank-fleuchaus.de)