

„Ich wollte dir noch sagen, wie gut mir der Abend gefallen hat. Es war informativ von der ersten bis zur letzten Minute. Du gibst dein Wissen so weiter, dass man danach wirklich selbst etwas für seine Gesundheit tun kann.

Besonders gefallen hat mir, dass wir alles selbst zubereitet haben – mein persönliches Highlight war der Kartoffelsalat mit Beluga-Linsen und der selbstgemachten Mayo. Klasse fand ich auch deinen Ansatz mit den Rezepten: keine strengen Mengenangaben, sondern der Fokus auf den Zutaten. Dadurch entwickelt man ein Gefühl dafür und verliert die Angst, etwas falsch zu machen. Über Kalorien muss man sich kaum Gedanken machen, denn von den vollwertigen Snacks waren wir alle erstaunlich schnell satt.

Man merkt in jeder Minute, wie viel Fachwissen und Herzblut du mitbringst. Ein richtig gelungener Abend, den ich auf jeden Fall weiterempfehlen werde!“

- M. I. -

„Ich war beim ersten Workshop von LivEnergi im August 2026. Ich hab schon viel über gesunde Ernährung gelesen. Aber es ist was anderes, wenn man es erzählt bekommt und die vielen Zusammenhänge mit den Vitaminen und Proteinen noch mal besser versteht. Ulrike hat eine erfrischende Art und kann ihre vielen fundierten beruflichen Kenntnisse bestens präsentieren, ohne dass es langweilig wird. Sie geht auf jeden ein und will jedem mit einfachen Tipps und Produkten helfen. Die anschließenden Kochprojekte im Team haben sehr viel Spaß gemacht und den Horizont geschmacklich erweitert... ob vom Müsli, über Powerpralinen bis zum Ingwershot oder Gemüsesmoothie war einiges dabei. Ich werde mich anschließend in einem privaten Termin mit ihr zusammensetzen und meine individuellen gesundheitlichen Baustellen mit der Schilddrüse, dem Darm und den Wechseljahren aufarbeiten. Da freue ich mich schon drauf!“

- M. M.-

Wir haben am 21.08.2026 am Workshop von livenergie teilgenommen. Es hat uns sehr gut gefallen und wir haben viele Anregungen bezüglich gesunder Ernährung bekommen. Es wurde alles sehr gut erklärt und anschaulich dargestellt.

A.& B.W.

Ich fand deinen Workshop nicht nur sehr informativ und hilfreich, sondern deine leidenschaftliche Art motiviert, deine Anleitungen und Tipps umzusetzen und reißt einen förmlich mit Freude mit in die bunte Welt der gesunden Ernährung!

-A.G.-