

Ernährung

▪ Essen für Leib & Seele - intuitives, achtsames Essen

Besonders in unserem schnelllebigen Alltag bleibt wahrer Genuss häufig aus. Süßigkeiten dienen als Nervennahrung und werden neben Arbeit und Fernsehen unachtsam verschlungen. Dies tut weder unserem Körper, noch unserer Seele gut. Das intuitive, achtsame Essen zeigt uns den Weg zurück. Ohne Verbote, ohne Diäten, ohne Regeln dürfen wir wieder lernen darauf zu hören, was der Körper wirklich braucht und was ihm gut tut. Erfahren Sie, wie Sie Ihre wahren Bedürfnisse erkennen und wo Essen nur als Kompensation dient. Lassen Sie sich davon inspirieren, was Genuss ausmacht und freuen Sie sich auf eine kleine Genussübung in der all Ihre Sinne zum Einsatz kommen. So wird Ihre Ernährung zu einer wahren Kraftquelle des Alltags.

Termin: 21. September 2023, 10 - 11 Uhr, [zur Anmeldung](#)

Referentin: Sandra Winkler, Diätassistentin

Max. 100 Teilnehmer

