



© stock.adobe.com

ACHTSAM ESSEN

Mit Bauchgefühl und Bewusstsein zum persönlichen Genuss

Medien und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen.

Das Wissen steigt, damit aber auch die Unsicherheit, was denn nun die richtige Ernährung für einen ist.

Achtsam zu essen bedeutet, weg von verallgemeinerten Empfehlungen hin zum Essen nach den eigenen Bedürfnissen mit Körper, Herz und Verstand.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen und wie Sie dadurch Ihre Ernährung bedarfsgerechter und intuitiver gestalten können.

REGIONAL LFI SÜDWESTSTEIERMARK

ZEIT UND ORT

- 🕒 Mi., 13. Sep. 2023,
19:00 bis 21:00 Uhr
- 📍 Vicha
Mitterlaßnitz 31, 8302 Mitterlaßnitz

KOSTEN

- € 18,00 TN-Beitrag
inkl. Unterlagen

REFERENTIN

Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

ANMELDUNG

Bei der Gemeindebäuerin
Eva Schulz

T 0664 / 10 16 754

IN KOOPERATION MIT

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark

Die Bäuerinnen.