



© 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.<sup>a</sup> Nicole Zöhrer, MSc

#### ANMELDUNG

Bei der Gemeindebäuerin  
Eva Schulz

T 0664 / 10 16 754

#### IN KOOPERATION MIT

**lk** Landwirtschaftskammer  
Steiermark

*Die Bäuerinnen.*