
Achtsam Essen für ein starkes Immunsystem

Vielleicht ist dieser Workshop genau der richtige Einstieg in Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis. In diesem Seminar verbinden wir zwei wirksame Kräfte zur Unterstützung unseres Immunsystems miteinander: Achtsamkeit und Essen. Lernen Sie an diesem Abend die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen, entdecken Sie die Kraft der Meditation und vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung beim achtsamen Essen. Ganz im Moment zu sein, Lebensmittel mit allen Sinnen zu erfahren und den eigenen Körper gut zu spüren, sind wertvolle Grundlagen für wahrhaft nährendes Essen und einen gesunden Körper.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 18,00 ()
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
