Achtsam Essen

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, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zum Essen nach den eigenen Bedürfnissen mit Körper, Herz und Verstand. In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen und werden Essen auf ganz neue Art und Weise erfahren.

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	18,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Interessierte Personen

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at