Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Steiermark

Darm Fit -

Unser Darm, mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit.
Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale, saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	66,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze, Leerbehälter

Verfügbare Termine

09.05.2026 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	09.05.2026 09:00
Ende	09.05.2026 13:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020163
Trainer:in	Sabine Bichler
Veranstalter	LFI Steiermark

© 2025 - lfi.at