

Essen für die Seele

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie unser seelisches Wohlbefinden mit unserer Ernährung verbunden ist. Wir beleuchten, welche Nährstoffe unsere Stimmung positiv beeinflussen können, wie Darmgesundheit und Psyche zusammenhängen und welche Gewohnheiten im Alltag helfen, mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit zu finden. Mit leicht verständlichem Wissen, praktischen Beispielen und kleinen alltagstauglichen Impulsen wird gezeigt, wie bewusste Ernährung nicht nur den Körper, sondern auch die Seele nährt.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	27,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Für alle interessierten Personen

Verfügbare Termine

20.04.2027 18:30, Kainach bei Voitsberg

Ort	Kainach bei Voitsberg
Beginn	20.04.2027 18:30
Ende	20.04.2027 20:30
Örtlichkeit	Gasthaus Bojer, Kainach 6, 8573 Kainach bei Voitsberg
Information	Melanie Prandstätter, melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindebäuerin Monika Hofer 0699/10193891
Kursnummer	6-0021731
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark