

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:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Für alle interessierten Personen

Verfügbare Termine

01.04.2027 19:00, Ilztal

Ort	Ilztal
Beginn	01.04.2027 19:00
Ende	01.04.2027 21:00
Örtlichkeit	Gemeindeamt Ilztal, Prebensdorf 170, 8211 Ilztal
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Manuela Leiner, Tel. 0660 1661567
Kursnummer	6-0021832
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark