

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, Prebendorf 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

15.04.2027 19:00, Kammern im Liesingtal

Ort	Kammern im Liesingtal
Beginn	15.04.2027 19:00
Ende	15.04.2027 21:00
Örtlichkeit	Freiwillige Feuerwehr Seiz, St. Ulrichsweg 1, 8773 Kammern im Liesingtal
Information	Barbara Kiendl-Sperger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlsperger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021753
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	15.04.2027, 19:00 - 21:00 Uhr

14.04.2027 19:30, Semriach

Ort	Semriach
Beginn	14.04.2027 19:30
Ende	14.04.2027 21:30
Örtlichkeit	Semriacherhof, Am Wiesengrund 1, 8102 Semriach
Information	Melanie Prandstätter, melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindebäuerin Elisabeth Schinnerl 0664/9178086
Kursnummer	6-0021734
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark

21.04.2027 19:00, Krieglach

Ort	Krieglach
Beginn	21.04.2027 19:00
Ende	21.04.2027 21:00
Örtlichkeit	Freiwillige Feuerwehr Freßnitz, Freßnitz 16, 8670 Krieglach
Information	Barbara Kiendlspurger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021927
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	21.04.2027, 19:00 - 21:00 Uhr

27.04.2027 19:00, Fohnsdorf

Ort	Fohnsdorf
Beginn	27.04.2027 19:00
Ende	27.04.2027 21:00
Örtlichkeit	Landhaus Wilhelmer GmbH, Bundesstraße 19, 8753 Fohnsdorf
Information	Barbara Kiendlspurger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021928
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	27.04.2027, 19:00 - 21:00 Uhr