



Genussrunde

*Gesunde Impulse zu verschiedenen Ernährungsthemen
in gemütlicher Runde*

Du interessierst dich für Ernährung und willst alltagstaugliche Tipps, neue Impulse und persönlichen Austausch?

Dann bist du bei meinem Ernährungsstammtisch genau richtig.

Einmal im Monat dreht sich alles um ein neues, alltagsnahes Thema rund ums Essen und Wohlbefinden - verständlich erklärt in gemütlicher Atmosphäre. Mit Kostproben und neue Rezeptideen die sich gut Zuhause umsetzen lassen.

Themen:

09. Oktober 25:

Herbstmüdigkeit? Mehr Energie mit dem richtigen Essen

13. November 25:

Fit durch die kalte Jahreszeit - Immunsystem stärken

08. Jänner 26:

Neues Jahr - neue Motivation! Bring deinen Stoffwechsel in Schwung!

12. Februar 26:

Weniger Stress im Alltag - Meal Prep leichtgemacht!



Wann und Wo?

Immer am zweiten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr

Bio Bäckerei Hörschläger St. Veit im Mühlkreis

Dauer: ca. 1 - 1,5 Stunden

Kosten: 12€ pro Person

Lisa Holly, Dipl. Ernährungstrainerin

Anmeldung unter: lisa@lebens-genuss.at oder 0680/2204506