



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

Iss dich schla(u)nk

Ernährungsworkshop zum achtsamen Essen & bewussten Genießen
mit den Diätologinnen Magdalena Eibel & Johanna Leitgeb

Mythen, Fakten und Trends rund ums Essen und Trinken

Ernährungswissen – Ernährung in den verschiedensten Lebensphasen

Ernährungsgewohnheiten aufgedeckt

Auswirkung von Stress auf unser Essverhalten

Erlernen von neuen Verhaltensweisen

Darmfreundliche Ernährung & „Bauch-Gefühle“

Wieder gut schlafen - Wechselwirkungen von Schlaf und Essen

Hilfe, schon wieder hungrig! Was tun?

Alltagstaugliche Ernährung – einfache Tipps und Tricks

Nahrung ist die beste Medizin - Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist in jeder Lebensphase von Bedeutung und kann Ihre **Gesundheit sowie Lebensqualität** positiv beeinflussen.

Gruppe: ca. 15 TeilnehmerInnen **Dauer:** ca. 60 Minuten

Kursleitung: Magdalena Eibel, BSc & Johanna Leitgeb, BSc

Tag & Uhrzeit: Mittwoch ab 19.00 Uhr

09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12.2024

Ort: Gesundheitszentrum Jennersdorf

Praxis Dr. Rosa Rogenhofer & Dr. Hannah Hafner

Adresse: Kirchenstraße 11, 8380 Jennersdorf

Nähere Informationen & Anmeldung

Diätologin Johanna Leitgeb, BSc

Telefon: +43 664/63 90 278

E-Mail: gnr.diaetologie@gmail.com

Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich

**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**
