



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Iss dich schla(u)nk

**Ernährungsworkshop zum achtsamen Essen & bewussten Genießen  
mit den GNR-Diätologinnen Magdalena & Johanna**

**09. April: Ernährung und Knochengesundheit**

**23. April: Mein ausgewogener Teller – Tipps für die Mahlzeitengestaltung**

**07. Mai: Ernährung und Wundheilung**

**21. Mai: Leber – Stoffwechselfabrik und Speicherorgan**

**04. Juni: Ernährung und Wechseljahre**

*inklusive Tipps und Tricks für eine alltagstaugliche Ernährung*

**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

**09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06.2025**

**Ort:** Gesundheitszentrum Jennersdorf

Praxis Dr.med. Rosa Rogenhofer & Dr.med. 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](mailto:gnr.diaetologie@gmail.com)

## **Kostenbeitrag**

€ 5,00 pro Person/Einheit

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*

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

---