



Gesundheits
Netzwerk
— Raabtal

Iss dich schla(u)nk

Ernährungsworkshop zum achtsamen Essen & bewussten Genießen

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

- 8. April: Genuss im Zyklus: Essen als Quelle weiblicher Stärke**
- 22. April: Die größten Ernährungslügen - und wie du sie durchschaust**
- 6. Mai: Sodbrennen ade: Mit der richtigen Ernährung zurück ins Gleichgewicht**
- 20. Mai: Hobby-Sport-Turbo: Die smarte Versorgung für mehr Power und Ausdauer**
- 3. Juni: Stark durch jede Jahreszeit: Ernährung für dein Immunsystem**
inklusive Tipps und Tricks für eine alltagstaugliche Ernährung

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

Workshopleitung: GNR Diätologinnen Magdalena Eibel & Johanna Leitgeb

Termine: Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr

8.04. / 22.04. / 06.05. / 20.05. / 03.06.2026

Ort: Gesundheitszentrum Jennersdorf

in der Ordination 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.**