

Bewusst essen - aber wie?



Seminar zur Optimierung des Essverhaltens

- Inhalte:
- ✓ Tipps zur Ernährungsumstellung
 - ✓ Aspekte unseres Essverhaltens ergründen
 - ✓ Essen neu entdecken / Genusstraining
 - ✓ Gemeinsames Kochen

Die nächsten Termine: 18.02.19 | 17 Uhr (wenige Plätze) 05.03.19 | 17 Uhr
18.02.19 | 18 Uhr 05.03.19 | 18 Uhr

Die Seminare finden immer montags im 14-tägigen Rhythmus bei uns im Hause statt.
Eine Einheit dauert 60 Minuten.

Preis: 30 € / Monat

