

„L e b e n s – M i t t e l“

"Lebens-Mittel" heisst die Serie von Workshops zu den vielseitigen Themen rund um die Ernährung als Mittel für das Leben.

Einsichten, Zusammenhänge, Durchblick, Intuition, Neuorientierung zu unserem täglichen Essen und Trinken, zu Körperfunktionen, Symptomen, Gedanken und Gesundheit.

Themen

Du liebe Menge! Wie viel ist genug?

Der Darm denkt mit – unser Gehirn im Bauch!

Die Hauptrolle der Nebennieren

„Teller statt Tonne“ – Ressourcen in der Küche

Essstörungen - Erste Anzeichen und Ursachen

Verletzungen in Sport, Haushalt, Beruf, Garten, ...

Jahreszeiten = wechselnde Nährstoffbedürfnisse!

Daten

31. Januar 2012

13. März 2012

08. Mai 2012

26. Juni 2012

4. September 2012

23. Oktober 2012

27. November 2012

Die Workshops werden von Pia Sangiorgio bei zelltral Ernährungs-Coaching, Fellenbergstrasse 6, 3053 Münchenbuchsee, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr geleitet.

Kosten: Fr. 200.— für 4 Workshops, Fr. 60.— für 1 Workshop, zahlbar vor Beginn.

Anmeldung an info@zelltral.ch oder Mobile 079 222 46 46. Die Anmeldung ist verbindlich.

