KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Leichter und gesünder leben



Bildnachweis: Michael Schwarzenberger auf Pixabay

Vortrag

Do 24.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Der Vortrag "Leichter und gesünder leben" bietet kompaktes Ernährungswissen und wirksame Coachingmethoden in einem.
Gewicht verlieren und gleichzeitig los lassen, was nicht mehr zu Ihnen gehört; Essen mit Genuss und gleichzeitig abnehmen, das ist möglich.

In dem Vortrag "Leichter und gesünder Leben" bekommen Sie:
- Wissen über gesundes Essen (Makro- und Mikronährstoffe)
- Berechnungen für ihren Bedarf
- Infos über die besten Essenzeiten und -mengen
- Wasserinfos und ideale Trinkmenge
- Einkaufsliste zum einfachen Umsetzen
- Bedeutung von Kraft, Ausdauer und Bewegung für Ihre Gesundheit
- Atemübungen um mentalen Ballast loszulassen
- Fragen zur Selbstfürsorge und Regeneration
- Umsetzungstipps für ein gesundes und vitales Leben

Ort
Tiefenbach, Pfarrheim, Hochstiftsweg 1a

Referentin
Silvia Killer, Gesundheitscoaching, Osteopathin, Heilpraktikerin

Kosten
15 Euro

Anmeldung
0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-30 15:05:46

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de