

Achtsamkeit – gesunde Ernährung + Entspannung

für Schwerhörrende

Wo: Wird noch bekannt gegeben

Wann: 03. März 2018
9:00 – 17:00 inkl.
Mittagspause

Wer: Jule Nießen in Lautsprache

Inhalt:

GESUND BLEIBEN! Das wünscht sich jeder! DU AUCH?

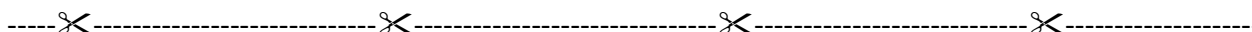
Du bist oft müde, gestresst oder fühlst dich nicht gut? Dann bist du hier genau richtig!
Mit Entspannungsübungen und einer guten Ernährung kannst du etwas dagegen machen!
Im Kurs lernst du:

- verschiedene Formen von Ernährung, z.B. basisch, vegetarisch, vegan
- Welche Vitamine sind in den Lebensmitteln?
- Kräuter, Gewürze, Saisonkalender von Obst und Gemüse
- Tipps für eine gesündere Ernährung und Rezepte
- Entspannungsübungen für den Alltag, z.B. Atmung, Yoga, Meditation


Anmeldeschluss: 09.02.2018

Kosten: € 50,00

einen Großteil der Kosten bezahlt das Sozialministerium Service



ANMELDUNG: Achtsamkeit – gesunde Ernährung + Entspannung – für Schwerhörrende –

Name:	Beruf:	 03. März 2018 in Innsbruck
Adresse:	Ort:	
Vers.Nr.:	Geburtsdatum:	
SMS:	E-Mail/Fax:	
ich bin:	berufstätig <input type="checkbox"/>	ich möchte den KommBi-Newsletter: <input type="checkbox"/>
	arbeitslos <input type="checkbox"/>	
	PensionistIn <input type="checkbox"/>	