



Achtsamkeit – gesunde Ernährung + Entspannung

für Gehörlose in Lienz

Wo: Bildungshaus Osttirol
Kärntner Straße 42
9900 Lienz

Wann: 27. April 2018, 14:00 – 18:00 Uhr
28. April 2018, 09:00 – 17:00 Uhr

Wer: Jule Nießen in ÖGS

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: 03. April 2018 **Kosten:** € 70,00

ANMELDUNG: Achtsamkeit – gesunde Ernährung + Entspannung – für Gehörlose in Lienz

Name:	Beruf:	 27. + 28. April 2018 in Lienz
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"/>	