

Achtsam Essen

Vortrag und praktischer Workshop

Mittwoch 19. Juni 2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Gesundheitszentrum Flor, Loren-Allee 20, Uster



Esther Seitz

Ernährungswissenschaftlerin
Yoga Lehrerin

Diana Kraner

Psychologin
geburtsblind

**In diesem spannenden Vortrag mit praktischen Übungen
gehen wir folgenden Fragen auf den Grund:**

Was ist achtsames Essen?
Wie praktiziere ich achtsames Essen?
Wie kann uns Achtsamkeit weiterhelfen?
Wirkung bei Gewichtsproblemen oder Stress?

Kosten: Fr. 130.-

Anmeldung: es@schlau-essen.ch

Schlau Essen - Esther Seitz

Ernährungs- und Trainingsberatung

Winterthurerstrasse 18b, 8610 Uster, 076 502 33 27