

Unsere Seele- Urkraft des Lebens

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg! Loozi



**Du bist, was du isst? Gewichtsprobleme?
Ich esse doch nicht viel! Esse ich das Richtige?**

Was bedeutet gesunde Ernährung?

Deine Gewohnheiten bestimmen Dein Leben.

Nicht nur das, sondern diese Gewohnheiten haben einen Einfluss auf dein Wohlbefinden. Einerseits wie du isst und andererseits was du isst.

Dazu drei Fragen:

Die dir helfen zu überprüfen, wo du ansetzen kannst:

Lässt du dich bei der Auswahl deines Essens von deinen Gelüsten leiten?

Bist du kreativ und experimentierfreudig beim Zubereiten?

Wie wichtig ist dir die Qualität deines Essens?

**Donnerstag, 26. März 2020 um 17.00 Uhr
(mit Manuela Friemel „Essen Akademie“)**

Unkostenbeitrag 1.00€

Haus der Begegnung
Klabundstraße 10
15232 Frankfurt / Oder
Tel: 0335 / 66 41 824
Fax: 0335 / 66 41 825
Web: haus@kobshdb.de

