

Lieber leichter -NEU-

Lieber leichter - Genießen ohne zuzunehmen mit ausgewogener Ernährung -NEU-

Mit vielfältigen Übungen und Geschmackserlebnissen lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und die Vielfältigkeit von Genuss mit allen Sinnen kennen und verstehen. Informationen und Praxisbeispiele geben einen Überblick über das, was unter gesunder, ausgewogener und vollwertiger Ernährung zu verstehen ist. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten erweitern können und wie eine eigenverantwortliche und nachhaltige Ernährungsumstellung hin zu einer individuellen, bedarfsgerechten, das Gewicht stabilisierenden Ernährungsweise gelingen kann. In Kochbeispielen probieren Sie aus, welche Ernährungsmöglichkeiten es gibt und welche Ihnen gut bekommen. Sie erhalten Tipps für den Einkauf und die schonende, geschmackvolle und umweltbewusste Nahrungszubereitung. Anregungen zu mehr und regelmäßiger Bewegung und Entspannung im Alltag ergänzen das Angebot. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien) Alltag erweitert. Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich aber weiter bringt.

Dozent(en):	Fischer, Ursula
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 07 - Küche
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch, Montag
Zeitraum:	Mi. 04.09.2019 - Mi. 25.09.2019
Dauer:	6 Termine
Gebühren:	136,- € (102,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
04.09.2019	17:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
09.09.2019	17:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
11.09.2019	17:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
16.09.2019	17:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
18.09.2019	17:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
25.09.2019	17:30 - 20:30 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche