



DIENSTAG, 10. SEPTEMBER 2019
ZEIT 20.00 – 22.00 UHR

KURSRAUM „KLICK“
ST. PETERSTRASSE 2, 9500 WIL

«BRAIN FOOD FÜR KINDER»

«FIT IM KOPF»

Wie schön ist es, nach einem erholsamen Schlaf mit guter Stimmung in den Alltag zu starten. Voraussetzung dazu ist eine ausgewogene Ernährung. Die Nährstoffe (Makro- und Mikronährstoffen, Vitamine und Mineralstoffe) beeinflussen die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Es belohnt uns mit schnellerem Denken, besserem Einfühlungsvermögen und grösserer Aufnahmefähigkeit.

Eine achtsame Sprache im Umgang mit unserem Essen ist ebenso wichtig, wie eine entspannte Atmosphäre am Esstisch.

In diesem Kurs erhalten Sie praxisnahe Tipps. Dabei geniessen wir einen powervollen Snack.

Referentin: Claudia Högger, dipl. Ernährungstherapeutin SPA, SVEB 1, HeartMath® i.A. , 9500 Wil

Anmeldung: erwünscht bei Geschäftsstelle Verein MUBE

Kosten: Vereinsmitglieder gratis, Einzelpersonen Fr. 19.00, Paare Fr. 29.00

Der Mensch ist, was er isst (Paracelsus 1493-1541)

-
Für Eltern
Grosseltern
Erziehende
und für alle weiteren
Interessierten
-

Veranstalter:
VEREIN MUBE
Geschäftsstelle
Lerchenfeldstrasse 14
9500 Wil
076 411 78 18
info@berufeltern.ch
www.berufeltern.ch