



**DIENSTAG, 10. SEPTEMBER 2019**  
**ZEIT, 20.00 – 22.00 UHR**

**KURSRaum „KLICK“**  
**ST. PETERSTRASSE 2, 9500 WIL**

**«BRAIN FOOD FÜR KINDER»**

**«FIT IM KOPF»**

Nach einem erholsamen Schlaf mit guter Stimmung in den Alltag starten. Voraussetzung dazu ist eine gute Ernährung. Die Nährstoffe (Makro- und Mikronährstoffen, Vitamine und Mineralstoffe) beeinflussen die Gesundheit, die Leitungsfähigkeit 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.

Und 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