



Jetzt anmelden

Vortrag: Abnehmen

bewährte Strategien
erkennen und an-
wenden

Zeit:
19.03.2025,
18.00 - 19.30 Uhr

Ort:
Bürgerwache
Siegfriedplatz

Das Thema Gewichtsreduktion ist wahrhaftig nicht neu und viele Experten bieten teilweise sehr unterschiedliche Lösungswege an. Die Stoffwechselforgänge sind vielfältig, unterliegen einer sensiblen Feinsteuerung durch das Gehirn und verweben sich sogar mit Strukturen im Bindegewebe (z.B. Faszien) und der Darmschleimhaut. In diesem Vortrag erhalten Sie zum einen entspannte Impulse zur genussvollen Stärkung einer nachhaltigen Selbstregulation z.B. bei emotionsgesteuertem Essverhalten und einer stoffwechselaktivierenden Mahlzeitenstruktur, zum anderen Hintergrundinfos und Genussübungen aus der Praxis für ein Gewicht in Balance.

UE 1028

Termin

19.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Referentin

Sabine Schulz, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE, TCM-Ernährungsexpertin (Traditionelle Chinesische Medizin), www.wohlfuehlessen.de

Ort

Bürgerwache Siegfriedplatz - Teeküche,
Rolandstraße 16, 33615 Bielefeld

Anmeldung

Teilnahmebeitrag:
15,00 €