

Schluss mit grauer Ernährungstheorie! 🍌

Hast du dir vorgenommen, dich gesünder zu ernähren, aber die praktische Umsetzung im Alltag bleibt auf der Strecke? Genau da setzen wir an.

In meinem Mitmach-Workshop in Gilfershausen dreht sich alles um Erleben und Verstehen. Ich erkläre dir live anhand frischer Lebensmittel, was in ihnen steckt und warum dein Körper es braucht. Wir tauschen graue Theorie gegen echte Praxis: Wir schauen uns die Nährstoffe an – wie zum Beispiel Selen für die Schilddrüse – und wir verarbeiten die Lebensmittel direkt gemeinsam vor Ort.

Du lernst nicht nur, was die Nahrung für dich tut, sondern du erlebst selbst, wie einfach du diese wichtigen Lebensmittel in deinen Alltag integrierst und was du daraus machen kannst. Hier geht es nicht um Sterneküche, nicht um einen typischen Kochkurs und erst recht nicht um einen trockenen Vortrag – sondern darum, dass du den Wert deiner Nahrung begreifst und sie direkt in die Tat umsetzt.

Und das Beste: Wir verkosten alles direkt gemeinsam. Gönn dir diese Zeit für dich – du brauchst dich an diesem Termin um kein Essen zu kümmern, sondern darfst dich einfach verwöhnen lassen und neue Energie mit nach Hause nehmen.

📍 Wann & Wo? DGH Gilfershausen | **59€ p.P. (alles inklusive)**

Termine: • Fr.31.07. (17:00 – 21:00 Uhr)

• Fr.21.08. (17:00 – 21:00 Uhr)

• Sa.29.08. (10:00 – 14:00 Uhr)



Sichere dir jetzt deinen Platz in unserer kleinen Runde (begrenzt auf 12 Personen pro Termin)

👉 Per WhatsApp: 0171 9501 786

👉 Per Telefon: 0171 9501 786 👉 Per E-Mail: kontakt@livenergi.de

👉 Infos über mich, meine Arbeit und mein Konzept findest du unter: livenergi.de

👉 Du suchst ein besonderes Geschenk? Gutscheine für meine Workshops sind ebenfalls bei mir erhältlich!

P.S. Weitersagen ausdrücklich erlaubt! 🚀

