

GLEICHGEWICHT BEDEUTET

ERNÄHRUNGS WORKSHOP

WISSEN WIE MAN SICH NÄHRT.
AUF ALLEN EBENEN.

FREUDE | ERKENNTNIS | HARMONIE

SAMSTAG | 16. MÄRZ 2024
9H-18H | CHF 280.-

Durch Selbstreflexion und Austausch lernst du dich und deine ganzheitlichen Bedürfnisse besser kennen. Du wirst dir dein Essverhalten bewusst machen und mit wertvollen Tips dein Wissen über Ernährungsgrundlagen und Darmgesundheit erweitern.

Eine Klangschalen-Meditation rundet den Tag ab.

DENISE RUIZ
INFO@DENISERUIZ.CH
076 460 84 21

BALANCED BODIES
1595 FAOUG
(BEI MURTEN)



Essen ist die Hauptbeschäftigung des Menschen schlechthin, doch was die Nahrung, die wir zu uns nehmen, in unserem Körper wirklich bewirkt, ist uns meist nicht bewusst. Aber weißt du, was Essen für dich wirklich bedeutet?

In diesem Workshop begleite ich dich dabei, deine Beziehung zu dir selbst durch Selbsterkenntnis zu vertiefen. Du wirst dein Essverhalten verstehen und mit wertvollen Informationen zu den Grundlagen der Ernährung und Darmgesundheit ergänzen. Du erhältst konkrete Tipps, wie du die Veränderungen leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Ausserdem gibt es ein ESS-Atelier, in denen wir gemeinsam kleine, einfache Rezepte zubereiten. Der Workshop beinhaltet zudem einen kleinen Spaziergang, ein Mittagessen und wir lassen den Tag mit einer Klangschalenmeditation ausklingen.



DU WIRST:

- Dein Selbstvertrauen stärken
- Deine Beziehung zum Essen analysieren und verstehen
- Wertvolle Informationen über Ernährungsgrundlagen und Darmgesundheit erhalten
- Rezepte zubereiten und degustieren
- Neue und positive Energie tanken

IM PREIS INKLUSIVE:
MITAGESSEN, SNACKS
UNTERLAGEN
WILLKOMMENSGESCHENK
BEGLEITUNG
REZEPTE & KOSTPROBEN
KLANGSCHALEN-MEDITATION

ANMELDUNG BIS:
FREITAG 8.MÄRZ 2024
INFO@DENISERUIZ.CH