

Seminareplan im Frühjahr



Vitamine und Mineralstoffe – ist unsere Ernährung ausreichend oder brauchen wir Nahrungsergänzungen

Das Seminar findet statt am:

Montag den 26. Februar 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr in Everswinkel

Mittwoch den 28. Februar 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr in Oelde

Sie investieren in Ihre Gesundheit für den Abend 25,00 Euro

Darmgesundheit – wie wichtig ist der Darm und wie halte ich meinen Darm fit

Das Seminar findet statt am:

Montag den 12. März 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr in Everswinkel

Mittwoch den 14. März 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr in Oelde

Sie investieren in Ihre Gesundheit für den Abend 25,00 Euro

Umweltgifte – was schadet uns am meisten und was kann ich tun

Das Seminar findet statt am:

Montag den 9. April 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr in Everswinkel

Mittwoch den 4. April 2018 von 19:00 – 21:00 Uhr in Oelde

Sie investieren in Ihre Gesundheit für den Abend 25,00 Euro

Um Anmeldung wird gebeten!

Handy: 0157 545 901 10 oder Festnetz: 02582 8645

Veranstaltungsorte:

Praxis Ernähr Dich Fit Niehuesstraße 7 – 48351 Everswinkel

Kunsthörderverein Zur Dicken Linde 37 – 59302 Oelde

Aktuell Kurs Fit & Gesund



Jetzt Durchstarten!

Neuer Kurs Gesund und Fit

Gesundheit, Ernährung, körperliche und geistige Fitness ist Ihnen wichtig?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Sie haben viele Fragen und verschiedene Antworten dazu. Hier erfahren Sie, was für Sie wirklich richtig ist! Das und noch ein bisschen mehr erwartet Sie:

10 Treffen prallgefüllt mit Informationen, Tipps und Tricks!

Kann man mit Ernährung seine Gesundheit wirklich positiv beeinflussen?

Macht Fett dick, macht Weizen krank, ist Eiweiß schädlich???

Darmgesundheit – wie pflege ich meinen Darm!

Vitamine und Mineralstoffe – brauchen wir Nahrungsergänzungen?

Kräuterkunde – welche Kräuter sind gut für Wohlbefinden und Gesundheit?

Motivation und neue Informationen aus der Mentalforschung – wie setze ich das um?

Wie baue ich Bewegung in den Alltag, welcher Sport ist gesund?

Sie erhalten alle Informationen natürlich auch schriftlich und dazu eine Menge Rezepte!

Der Kurs startet am:

Montag den 22. Januar 2018 um 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Niehuesstraße 7 – 48351 **Everswinkel**

oder

Mittwoch den 24. Januar 2018 um 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kunstförderverein – Zur Dicken Linde 37 – 59302 **Oelde**

Sie investieren in Ihre Gesundheit pro Abend 18,00 Euro

Für alle die jetzt noch mit einsteigen ist der erste Abend kostenlos!!!!

Kommen Sie ganz unverbindlich dazu und entscheiden dann!

Sie möchten sich anmelden oder haben noch Fragen?

Sprechen Sie mich an! Um Anmeldung wird gebeten!

Handy: 0157 545 901 10 oder Festnetz: 02582 8645

Praktischer Abend beim Gesundheitstreffen



Beim Gesundheitstreffen geht es nicht nur theoretisch zu! Mit viel Spaß wurde geschribbelt, gehackt, gekocht und gebraten. Gemüsespaghetti, Quark-Spinat Klöße, Pastinaken-Bratkartoffeln und mehr. Alle Teilnehmer waren begeistert, das die Schnelle gesunde Küche so lecker sein kann!
Natürlich gehören die Rezepte und Infos zum gelungenen Abend dazu!

Italienisches Menü !

Es war eine gelungene Veranstaltung!



Wir hatten einen Hauch von Italien in der Küche!

- Rote Bete Rucola Salat
- Möhren Ingwer Süppchen
- Hackfleischpizza
- Cappuccino Törtchen



Viele interessante Gespräche und Information, es war ein amüsanter reger Austausch!

Mein Dank geht an die motivierten Teilnehmer und an unsere liebe Gastgeberin Belinda Rose Kuhsträter.
